

YEMAR DABO aus Äthiopien

ist ein herzhaft-süßes Honig-Brot aus Äthiopien, das hauptsächlich an Feiertagen zubereitet wird.

ZUTATEN

- 20 g Hefe
- 60 ml lauwarmes Wasser
- 125 g Honig
- 1 TL Schwarzkümmel
- 250 g Milch
- 75 g Butter
- 525 g Mehl



© azerbaijan_stockers auf Freepik

ZUBEREITUNG

Die Hefe im Wasser auflösen und 15 Minuten quellen lassen. Ein Ei in einer Schüssel mit einer Gabel leicht aufschlagen, Honig und Schwarzkümmel (optional Zimt, Kardamom oder Piment) dazugeben und gründlich verrühren. Die Milch leicht erwärmen und die Butter darin schmelzen lassen. Das Mehl in die Schüssel einer Küchenmaschine geben. Die gelöste Hefe, die Honig-Mischung und das Milch-Butter-Gemisch dazugeben und zu einem weichen Teig verkneten (ca. 3 Minuten auf Stufe 1, 8-10 Minuten auf Stufe 2). Nach gut 10 Minuten Knetzeit entsteht ein weicher Teig, der aber nicht klebrig sein sollte. Sonst einfach länger kneten. Den Teig abgedeckt ca. 90 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Das Volumen sollte sich verdoppelt haben. In der Zwischenzeit eine 24-er Springform einfetten und mit Mehl bestäuben (Rand und Boden). Nach der Ruhezeit den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche passend für die Form kreisrund ausrollen und in die Form legen. Wer mag, kann der Teigoberfläche noch ein Muster verpassen. Inzwischen den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Nach der Ruhezeit das Brot 45-60 Minuten backen, bis es eine schöne Backfarbe hat. Aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

TIPP: Optional kann man die Oberfläche des Brots wie folgt bestreichen: 1 EL Salz im 2 EL Wasser auflösen damit gleichmäßig einstreichen. Dann mit Sesam bestreuen.