

Dabo - Honigbrot aus Äthiopien



Dabo ist ein herzhaft-süßes Honig-Milch-Brot aus Äthiopien mit feinen Gewürzen, das hauptsächlich an Festtagen zubereitet wird.

1 Brot

Zubereitungszeit: 25 min

Wartezeit: 2 Std

Backzeit: 45 min

ZUTATEN

Für. den Teig

3 g Trockenhefe (oder 20 g. frische Hefe)

60 ml lauwarmes Wasser

1 Ei

125 g flüssiger Honig

1 TL Kardamom, gemahlen

1 TL Zimt, gemahlen

1 TL Piment (Nelken-Pfeffer), gemahlen
10 g Salz
250 g Milch
75 g Butter
525 g Mehl (bei mir Weizenmehl Type 550)

Zum Bestreichen

1 EL Salz
2 EL Wasser

Zum Bestreuen

Sesam- oder Fenchelsamen

ZUBEREITUNG

1. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und 15 Minuten quellen lassen.
2. Das Ei in einer Schüssel mit einer Gabel leicht aufschlagen, den Honig und alle Gewürze dazugeben und gründlich verrühren.
3. Die Milch leicht erwärmen und die Butter darin schmelzen lassen.
4. Das Mehl in die Schüssel der 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). Der Teig sollte zwar weich sein, aber nicht mehr kleben.
5. Den Teig abgedeckt ca. 90 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Das Volumen sollte sich verdoppelt haben.
6. In der Zwischenzeit eine 24-er Springform einfetten und mit Mehl bestäuben (Rand und Boden).
7. 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. Ich habe dazu einen Pizzaschneider

verwendet.

8. Jetzt nur noch das Salz im Wasser auflösen und die Oberfläche gleichmäßig damit einstreichen. Mit Sesam- oder Fenchelsamen bestreuen. Die Form abdecken und ca. 20-25 Minuten ruhen lassen.
9. Inzwischen den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
10. Nach der Ruhezeit das Brot 45-60 Minuten backen, bis es eine schöne Backfarbe hat.
11. Aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

TIPP

1. Man kann das Brot auch zu einem Laib formen und im Topf backen. Dann nach 30 Minuten den Deckel entfernen und ohne Deckel wie oben beschrieben fertig backen.