

**OSTFRIESISCHES
SCHWARZ
BROT**

Das ostfriesische Schwarzbrot isst man bereits seit Jahrhunderten im Norden Deutschlands, denn es gilt als sehr gesund. Traditionell wurde es im Mittelalter außerhalb des Hauses in speziellen Öfen aus Lehm bis zu 24 Stunden gebacken. Dadurch entsteht auch seine dunkle Farbe. Die Ostfriesen belegen ihr Brot sowohl mit Käse, Wurst und Fisch als auch mit Marmelade oder Honig.

ZUTATEN**Roggensauerteig:**

- 300 g Roggenschrot, mittel
- 300 ml Wasser (30° C)
- 30 g aktives Sauerteig-Anstellgut

Brühstück:

- 100 g Roggenschrot, mittel
- 200 g Sonnenblumenkerne
- 300 ml kochendes Wasser
- 20 g Salz

Teig:

- 400 g Roggenschrot, mittel
- 200 ml Wasser (50° C)
- 40 g Rübenkraut
- Roggensauerteig
- Brühstück

SO GEHT'S:**1.**

Los geht es mit dem Sauerteig. Dafür den Starter mit Roggenschrot, und Wasser zu einem Teig verrühren und 16 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

2.

Für das Brühstück Sonnenblumenkerne, Salz und Schrot mit kochendem Wasser übergießen und über Nacht quellen lassen.

3.

Danach die 400 g Schrot mit heißem Wasser und dem Brühstück verrühren, bis ein homogener Teig entsteht. Jetzt Rübenkraut und Sauerteig hinzufügen. Dann alles 30 Minuten langsam kneten und 45 Minuten ruhen lassen.

4.

Forme mit nassen Händen aus dem Teig einen Brotlaib und gebe die Masse in eine Kastenform. Lasse sie anschließend weitere 3 Stunden gehen. Nach dieser Zeit sollte der Teig etwa 2 cm über den Rand der Form ragen. Wenn nicht, muss die Gehzeit verlängert werden.

5.

Den Ofen auf 220° C vorheizen, das Brot einschieben und die Temperatur auf 160° C zurückdrehen. Mindestens 140 Minuten backen.

Tipp: Vor dem Anschneiden 24 Stunden ruhen lassen.

HANNOVER

1. TIPP:

Hannover ist ein Geheimtipp unter den deutschen Städten. Die niedersächsische Stadt bietet eine spannende Mischung aus Moderne und Tradition. Trend-Viertel wie Linden stehen für einen hippen, urbanen Flair. Die Gärten von Herrenhausen laden zum Flanieren im Grünen ein und der Maschsee sorgt für maritime Stimmung beim Baden oder Surfen.



AUTOSTADT WOLFSBURG

2. TIPP:

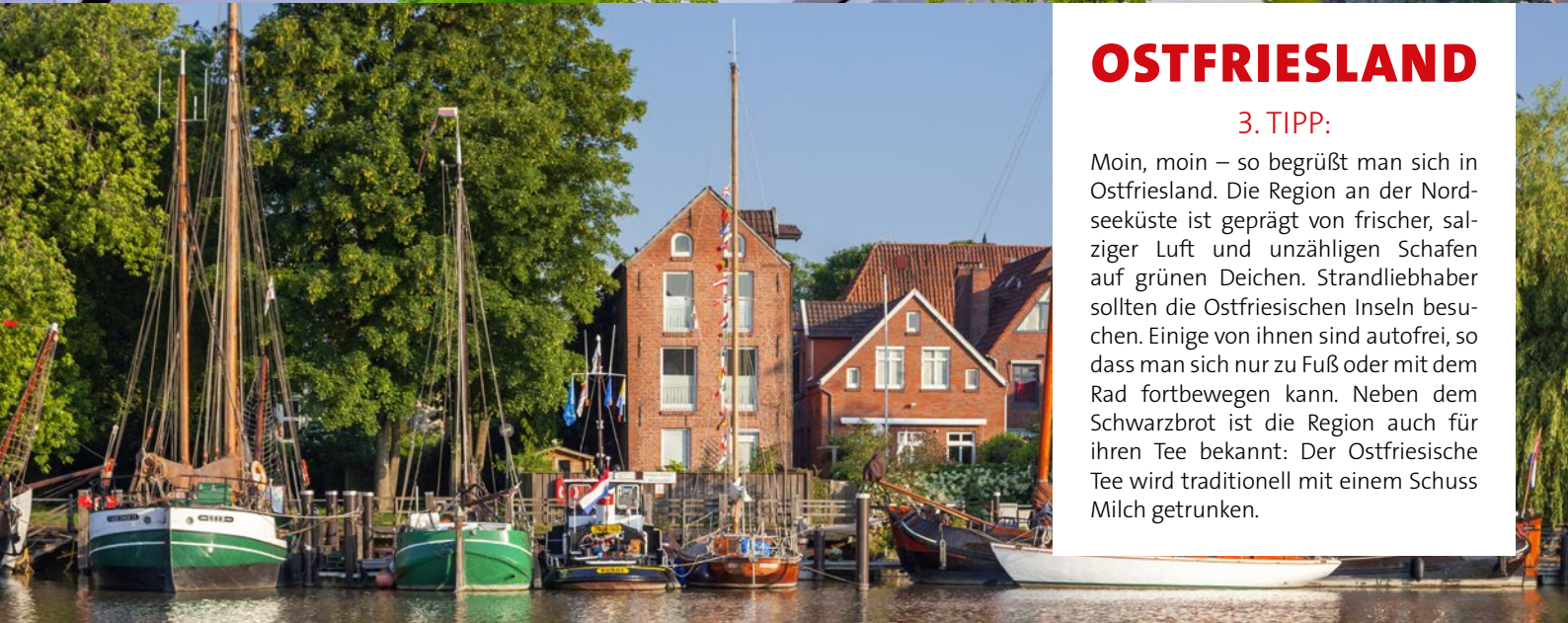
In der Autostadt Wolfsburg ist Deutschlands größter Autokonzern VW beheimatet. Ein moderner Freizeit- und Erlebnispark mit Grün- und Wasserflächen, Ausstellungen, Spielplatz und Gelände-Parcours ziehen Kunden, Autoliebhaber und Familien gleichermaßen an. Hier gibt es nicht nur Einblicke in die Produktionstechnologie und Meilensteine der Autogesichte zu entdecken, sondern auch etliche Kulturveranstaltungen.



OSTFRIESLAND

3. TIPP:

Moin, moin – so begrüßt man sich in Ostfriesland. Die Region an der Nordseeküste ist geprägt von frischer, salziger Luft und unzähligen Schafen auf grünen Deichen. Strandliebhaber sollten die Ostfriesischen Inseln besuchen. Einige von ihnen sind autofrei, so dass man sich nur zu Fuß oder mit dem Rad fortbewegen kann. Neben dem Schwarzbrot ist die Region auch für ihren Tee bekannt: Der Ostfriesische Tee wird traditionell mit einem Schuss Milch getrunken.



Bildnachweise von oben nach unten:

© Landeshauptstadt Hannover / Lars Gerhardt;

© DZT / Francesco Carovillano;

© DZT / Christian Bäck

Herausgeber:

Deutsche Zentrale für Tourismus e.V. (DZT)
Beethovenstraße 69
60325 Frankfurt/Main

www.germany.travel

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Deutschland
Das Reiseland

