

Traubenkuchen

Im Hohelied 2,5 in der Bibel ist die Rede von einem Traubenkuchen. Wie dieser Traubenkuchen vor fast 3000 Jahren geschmeckt haben könnte, erfährst du im folgenden Rezept. Weiter findest du auch eine Anleitung, wie du Wildhefe selbst herstellen kannst.



Traubenkuchen

Zutaten / Anleitung

300 g Mehl
½ Kaffeelöffel Salz

- mischen

150 g Honig

- beifügen

200 ml Milch
20 g Hefe

- etwas Milch zur Hefe geben. Hefe auflösen.

200 g getrocknete Weintrauben (Rosinen / Sultaninen)

- in die restliche Milch geben. 10 Minuten ziehen lassen
- Milch durchs Sieb zum Mehl geben
- aufgelöste Hefe beifügen
- alles gut mischen / es entsteht ein klebriger Teig
- Sultaninen beifügen, mischen
- mindestens zwei Stunden ruhen lassen
- auf ein Backblech mit Backpapier streichen
- ruhen lassen

Olivenöl

- Teig mit Olivenöl einpinseln
- im Backofen bei 180°C etwa 35 Minuten backen.

Vor 3000 Jahren kannte man noch keinen Zucker, deshalb verwenden wir hier Honig. Auch Hefe, wie wir sie kennen, gab es noch nicht.

Auf der nächsten Seite erfährst du, wie du selbst Wildhefe herstellen kannst.

Achtung: Nur für besonders Experimentierfreudige und Geduldige!

Wildhefe

Wichtig: gute Reinigung des Materials, Dauer ca. 10 Tage, geeignete Temperatur 25 – 35°C

Material

- Flasche für 5 dl
- 5 dl Wasser
- 30 g Honig (flüssig)
- 2 Datteln (ungeschwefelt)

Flasche gut reinigen, am besten noch ausdampfen: Wasser in einer Pfanne kochen und die Flasche mit der Öffnung nach unten hinein stellen. Ca. 10 Minuten ausdampfen.



5 dl abgekochtes, lauwarmes Wasser in die Flasche geben.

30 g Honig dazugeben. Gut schütteln.

Datteln in Streifen schneiden. Dazu geben.

Flasche verschliessen. An einen warmen Ort stellen. (Heizkörper, Sonne, Heizungsraum...)



Morgens und abends die Flasche schütteln und danach den Deckel kurz öffnen, um das Gas entweichen zu lassen.

Die Flüssigkeit wird trüb und es schwimmen kleine Teile darin. Das ist von den Datteln und ist normal. Falls sich allerdings Schimmel auf der Oberfläche bildet, musst du die Flüssigkeit entsorgen.

Nach etwa 10 Tagen kannst du die Wildhefe verwenden. Anstelle der angegebenen Flüssigkeit nimmst du gleich viel Wildhefe (beim Traubenkuchen ist es die Milch / bei Brot wäre es Wasser). Du gibst keine andere Hefe dazu. Die Wildhefe braucht länger zum Treiben als gekaufte Hefe. Das heisst, du lässt den Teig etwa einen Tag lang ruhen.