

Abendmahlsbrot

Beim Abendmahl wird nur ungesäuertes Brot und unvergorener Traubensaft verwendet.

1. Empfohlenes Rezept für Abendmahlsbrot

1 Tasse feingemahlene Weizenmehl (vorzugsweise Vollkorn)
¼ Teelöffel Salz
2 Esslöffel kaltes Wasser
¼ Tasse Olivenöl oder anderes Pflanzenöl

Zubereitung: Mehl und Salz zusammen durchsieben. Das Wasser ins Öl gießen, aber nicht umrühren, die trockenen Zutaten hinzufügen und mit einer Gabel vermischen bis alles Mehl durchgefeuchtet ist. Den Teig zwischen zwei Bogen Backpapier ausrollen bis er so dünn ist wie ein Pastetenboden. Den ausgerollten Teig auf ein nicht gefettetes, bemehltes Backpapier ausbreiten und mit einem scharfen Messer mundgerechte Vierecke einritzen. In jedes Stück mit der Gabel einstechen, damit sich keine Blasen bilden. 10 bis 15 Minuten bei etwa 160 Grad Celsius backen lassen. Den Backofen in den letzten fünf Minuten beobachten, damit das Brot nicht anbrennt. Die angegebene Menge genügt für 50 Personen.

2. Alternativrezept für Abendmahlsbrot

1 Tasse feingemahlene Weizenmehl (Vorzugsweise Vollkorn)
¼ Teelöffel Salz
3 Esslöffel reines Pflanzenöl
4 ½ Esslöffel kaltes Wasser

Zubereitung: Das Öl in ein Gefäß gießen und Salz hinzufügen. Langsam das Wasser hineinlaufen lassen, dabei ständig mit einer Gabel schlagen bis eine dicke, weiße Emulsion entstanden ist. Schnelle das Mehl hinzufügen und das Ganze zu einem Teig vermischen. Diesen auf einem bemehlten Brett ausbreiten und immer wieder neu zusammenfalten und mit einem Holzlöffel oder einem Kartoffelstampfer schlagen bis er elastisch ist (5-6 Minuten). Den Teig ausrollen bis er so dick wie ein Pastetenboden ist, auf ein geöltes Backpapier legen und mit einem Messer die mundgerechten Vierecke einritzen. Bei 160 Grad Celsius backen. Das Brot nur leicht bräunen lassen.

3. Alternativrezept für Abendmahlsbrot

½ Teelöffel Salz für 1/8 l Wasser auflösen
100 g weiche Butter
200 g Weizenvollkornmehl
1 Esslöffel Sojamehl oder Mondamin (Kartoffel-/Maisstärke)

Zubereitung: Butter mit Wassersalzgemisch verkneten. Mehl portionsweise dazugeben, zu einem sehr weichen Teig verarbeiten. Backblech mit Mehl bestreuen, Teig darauf dünn ausrollen (erst mit reichlich bemehlten Händen, dann mit Nudelholz), mit Gabel gleichmäßig überall einstechen und mit Messer oder Kopierrädchen Stücke markieren, im vorgeheizten Backofen 20 Minuten bei 180 Grad Celsius backen. Brot erkalten lassen und dann erst in transportierfähige Stücke brechen, in Alufolie oder Metalldose bleibt es wochenlang frisch und knusprig.