

VOLLKORNSAUERTEIGBROT mit HANF & WALNUSS

Rezept: Julia Koch

www.lieblingsleben.blog

Zutaten	Vorgang
<p>Dieses Brot wird an zwei Tagen gemacht. Am Vortag bereitet man den Brotteig vor, der über Nacht rastet. Am nächsten Tag in der Früh ist der Teig bereit verarbeitet zu werden. Zum Backen benötigt man einen Gusseisernen Topf (oder einen sehr robusten, dicken Stahltopf mit gut schließendem Deckel ohne Plastik- oder Glasteile).</p>	
<p>VORTAG: 50 g geschälter Hanf (od. geriebene Nüsse) 50 g Walnüsse, grob gehackt 1-2 g Trockenhefe 200 g Vollkornroggenmehl 130 g Dinkelvollkornmehl 150 g helles Dinkelmehl 1 TL (13-15 g) Salz 1 EL Vollrohrzucker 1 EL Brotgewürz, gemahlen</p>	<p>Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel mischen.</p>
<p>50 g Roggensauerteig (knetfest) 350 g warmes Wasser (etwas weniger, wenn man flüssigen Sauerteig verwendet) 1 gr. TL Gerstenmalz od. Honig 1 gr. EL Apfelessig, naturtrüb</p>	<p>In einer weiteren Schüssel den Sauerteig mit etwas Wasser mischen, bis eine einheitliche Flüssigkeit/Masse entstanden ist. Dann das restliche Wasser zugießen und das Gerstenmalz (oder den Honig) einrühren.</p> <p>Flüssigkeit und Essig über die trockenen Zutaten leeren und mit einem Kochlöffel verkneten. Der Teig bleibt patzig.</p> <p>Mit Frischhaltefolie abdecken und 18 h bei Raumtemperatur gehen lassen.</p>
<p>BACKTAG: Teig auf eine gut bemehlte Unterlage gleiten lassen und mit Mehl bestäuben. Leicht flach drücken und eine Teigseite (oben) zur Mitte hin einschlagen, dann die gegenüberliegende Seite (unten). Wieder etwas flach drücken. Nun die jeweils anderen Seiten (links und rechts) einschlagen. Etwa so, wie wenn man ein Päckchen einpackt.</p> <p>Vorgang noch einmal wiederholen. Dabei nicht kneten, nur leicht flach drücken und einschlagen. Genügend Mehl verwenden, sodass nichts anklebt, aber auch nicht mehr.</p> <p>Ein Brotbackkörbchen mit viel Mehl bestäuben. Oder aber den Boden einer runden Form mit max. 20 cm Durchmesser (z.B. Kuchenform) mit Backpapier auslegen und etwas Rand überstehen lassen. Teig-Päckchen rund formen und darin platzieren. Abgedeckt in einem warmen Raum ca. 2h rasten lassen.</p>	
<p>Backrohr mit dem (leeren) Topf auf der unteren Schiene 30 Minuten auf 250° C aufheizen.</p> <p>Topf nach 30 Minuten aus dem Rohr holen und Deckel abnehmen. (Achtung: heiß heiß heiß! Topflappen und Untersetzer vorbereiten.) Brot mit Backpapier (oder auf bemehlten Topfboden) in den heißen Topf setzen, Deckel drauf und sofort zurück in den Ofen.</p> <p>Nach 30 Minuten Backzeit das Brot aus dem Topf nehmen. Gitterrost in die Mitte des Ofens schieben, Temperatur auf ca. 220-230° C reduzieren und Brot auf dem Gitterrost ca. 15 Minuten fertig backen. Es sollte eine gute Farbe annehmen und sehr krustig sein.</p>	