

Brotrezept

Arbeitsgerät:

- 1 wasserfeste, stabile Arbeitsfläche, nicht fortrutschend
- 1 große Schüssel aus Metall oder Kunststoff
- 1 stabiler Kochlöffel
- 1 Backofen mit einem Temperaturbereich bis mind. 200°C
- 1 große Tasse (Becher)
- 1 Geschirrtuch
- 1 scharfes Messer

Zutaten:

- Wasser
- 120g frische Hefe
- 1 Tasse Milch
- 1 gehäufter Kochlöffel jodiertes Salz
- 1 Tasse Leinsamen
- 2 Esslöffel heller Zuckersirup
- 1 handvoll Getreideflocken

- 1...2 kg grob geschrotetes Weizenmehl

(Alternativ):

(3 Hefewürfel a 42g)

(Sesam, gehackte Nüsse, Getreideflocken
(brauner Zucker)

(Getreideschrot)

(1 Tasse Weizenmehl & 1...2 kg Getreideschrot
nach Belieben, z.B.: Roggen, Gerste (extra
lecker))

Zubereitung:

1

Rühre eine Tasse Leinsaat (Sesam o.ä.), eine Tasse Weizenschrot, einen gehäuften Esslöffel jodiertes Salz und eine Tasse Wasser zu einem dünnflüssigen Brei in der Arbeitsschüssel. Überdecke die Schüssel mit einem Tuch. Lasse den Brei mind. 1 h, gerne über Nacht, stehen.

Beachte: Leinsaat entfaltet seine heilsame Wirkung auf die Darmschleimhaut nur nach ausreichender Quellzeit in Wasser.





2

Forme in der Mitte der Schüssel aus dem Vorteig eine möglichst tiefe Mulde, gib die Hefe möglichst fein zerdrückt, eine Tasse Milch (Wasser) und 1...2 Esslöffel Sirup (Zucker) hinein.

Beachte: Die Hefe sollte größtenteils mit Flüssigkeit und Sirup bedeckt sein. Decke die Schüssel mit einem Tuch ab und lasse das Ganze, je nach Temperatur der Zutaten 30...60 min stehen bis die Hefe beginnt leicht schaumig zu werden.

3

Rühre den Vorteig mit der Hefemischung zu einem flüssigen, homogenen Brei und lasse erneut abgedeckt stehen bis sich reichlich schaumige Blasen bilden (ca. 15...30 min).



4

Bestreue ein Backblech diagonal, dünn aber deckend mit Getreideflocken (oder Mehl).

Beachte: Die Streu kann mehrfach verwendet werden bis sie dunkelbraun verfärbt ist.

5

Gib langsam unter ständigem Rühren so viel Getreideschrot zum Teig hinzu bis eine knetbare, noch leicht klebrige Masse entsteht.

6

Gib eine handvoll Getreideschrot, nicht zu dünn verteilt, auf die Arbeitsfläche, gieße den Teig auf die Schrotfläche. Streife mit etwas Getreideschrot die Teigrückstände vom Kochlöffel und der Schüsselwand ab und gib sie auf den Brotteig.



7

Knete den Teig, evtl. durch weitere Zugabe von Getreideschrot, zu einer noch formbaren, nicht mehr klebenden und rissfreien Masse. Dabei sollte der Teig durch rollende Bewegung in stets gleicher Richtung die Form eines Zylinders von 30...40 cm Länge annehmen.

Beachte: Ein zu weicher Teig zerläuft im Ofen und ist nicht sehr lange lagerfähig, ein zu fester Teig wird kaum rissfrei zu kneten sein.





8
Forme den Teig durch Drücken mit den Handballen 2...3 cm hoch, 30...40 cm lang. Wende einige Male die Oberseite nach unten und forme nach, so dass ein ebenmäßiger, aber viel zu flacher Brotlaib entsteht. Stelle nun das Brot vorsichtig auf eine Schmalseite. Fasse das Brot zwischen den Handflächen, hebe es leicht an und schlage es leicht auf den Untergrund, so dass es ohne umzufallen aufrecht und etwas schmal stehen bleibt. Vermeide jede weitere Verformung.

9
Mit etwas Milch (Wasser) in einer Hand poliere nun die Oberfläche des Brotes schleimig (die Poren werden geschlossen) und klebrig. Zwischen Daumen und Mittelfinger sollte dabei die Form des Brotes (schlank, hoch und gleichmäßig) immer wieder korrigiert werden.

10
Bestreue das Brot nach Belieben mit Sesam, Getreideflocken o.ä. und drücke mit der klebrigen Polierhand leicht fest.



11
Hebe das Brot durch vorsichtiges Verschieben, mit beiden Händen darunterfassend von der Arbeitsfläche ab und lege es diagonal auf die bestreute Fläche des Backbleches. Schneide mit dem Messer ca. 1 cm tief, mittig und in Längsrichtung des Brotes eine Kerbe in den Laib. Setze nach Belieben ca. 3 Quereinschnitte als Verbrauchsmarkierungen.

12

Schiebe das Backblech mit dem Brot in den Ofen auf die mittlere Schiene, schließe den Ofen und lasse den Teig noch soweit aufgehen, bis der Längseinschnitt 0,5...1 cm weit geöffnet ist (ca. 30 min...2 h).

13

Backe das Brot bei 200...225°C über 45...60 min.

Beachte: Das Brot ist fertig gebacken, wenn seine Kruste sich goldbraun färbt. Eine dünnere und härtere Kruste mit evtl. nicht mehr ausreichend gegartem Innenteig entsteht bei zu hoher Temperatur, ein innen zu trockenes, fast krustenloses und hartes Brot entsteht bei zu niedriger Backtemperatur.

Tipp: Eine Ofentemperatur (Thermometer verwenden!) von 200°C und eine Backzeit von 45 min liefert sicher ein genießbares Brot.



14

Nimm das Backblech mit dem Brot aus dem Ofen, wende das Brot vorsichtig um, so dass die Unterseite ausdünsten kann und lasse das Brot mindestens 4 h bis zur völligen Abkühlung liegen.

15

Streife mit der Hand von der Unterseite des Brotes möglichst viel Streu ab und verzehre das Brot nach offener (oder mit einem Tuch abgedeckter) Lagerung innerhalb einer Woche.

(Auch ein Einfrieren ist möglich)



Reinigung der Arbeitsgeräte:

Weiche die Schüssel mit dem Löffel und die Arbeitsfläche einige Minuten mit viel Wasser ein und wische dann nass nach. Auch die Hände lassen sich problemlos im Schüsselwasser ohne Reinigungsmittel von den Teigresten befreien.

Guten Appetit wünscht:
[helge](#)

created 1998-04-30
last edited 2006-08-14