

Bauernbrot



Zutaten (kleines Brot – ca. 1,5 kg):

Vorteig:

200 g Weizenmehl
200 ml Wasser (kalt)
1 g Trockenhefe

Hauptteig:

Vorteig
225 g Weizenmehl
175 g Roggenvollkornmehl
220 g Vollmilch (kalt)
12 g Salz
15 g Honig
2 g Trockenhefe

Zubereitung:

Am Backvortag den Vorzeig zubereiten. Hierzu die Zutaten klümpchenfrei verrühren und abgedeckt für 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Am Backtag alle trockenen Zutaten mischen. Milch mit dem Honig verrühren und gemeinsam mit dem Vorteig zum Mehlgemisch geben. Alles verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Den Teig in einer abgedeckten Schüssel für 2 Stunden an einem Warmen Ort gehen lassen. Den Teig hierbei alle 30 Minuten nochmals dehnen und falten.

Nach der Gehzeit ein kleines Gärkörbchen mit einem Mulltuch auskleiden und bemehlen. Den Teig nochmals gut durchkneten, zu einem runden Brotlaib formen und in das vorbereitete Gärkörbchen drücken. Zugedeckt nochmals weitere 60 Minuten gehen lassen.

Unterdessen den Backofen auf 230 Grad Celsius Umluft vorheizen und eine kleine hitzebeständige Schüssel mit Wasser hineinstellen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Brotlaib auf das vorbereitete Backblech stürzen, mehrfach quer einschneiden und für 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Anschließend die Temperatur auf 210 Grad reduzieren und die das Brot für weitere 35 Minuten backen.

Das Brot nach der Backzeit auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

Nährwertangaben: 150 kcal pro 100g., 29 g KH pro 100g