

KÜCHENRATGEBER

ANNE-KATRIN WEBER

BROT BACKEN



GU

3 Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche stürzen und mit einem feuchten Küchenhandtuch abdecken. Ungefähr 1 Std. ruhen lassen, dann dehnen und falten. Hierzu den Teig mit einer Teigkarte von oben nach unten und von einer Seite auf die andere falten und dabei leicht in die Länge bzw. Breite ziehen (Bild 3). Abgedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen, dann noch zweimal dehnen und falten und jeweils 10 Min. gehen lassen. Am Ende der Gehzeit den Teig in vier Streifen teilen (Bild 4).

4 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Teigstreifen jeweils in die gemischten Saaten drücken und in sich verdrehen (Bild 5). Auf das vorbereitete Blech legen und weitere 20 Min. gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 250° vorheizen, dabei ein Backblech (unten) mit 300 g Wasser mit aufheizen. Das Blech mit den Broten in den Ofen schieben (untere Mitte). Nach 5 Min. Backzeit das untere Blech herausnehmen und die Brote in weiteren 15-20 Min. goldbraun backen. Danach auf ein Kuchengitter geben und auskühlen lassen.





GUT ZU WISSEN

Zum Brotbacken am besten Ober- und Unterhitze nutzen. Umluft trocknet die Teighaut zu schnell aus, sodass der Teig schlechter aufgeht und das Brot trocken wird.



DINKEL-FLOCKEN-BROT

*Für 1 Brot (ca. 15 Scheiben)
40 Min. Zubereitung*

2 Std. Ruhen
45 Min. Backen
Pro Scheibe ca. 135 kcal
4 g E
2 g F
24 g KH

AROMATISCH

50 g 5-Korn-Flocken
11 g Salz
300 g Dinkelmehl (Type 630)
75 g Roggenmehl (Type 1150)
50 g Vollkorn-Dinkelmehl
5 g frische Hefe
25 g Olivenöl

AUSSERDEM

1 rundes Gärkörbchen (24 cm Ø)
Mehl zum Arbeiten
2 EL 5-Korn-Flocken

1 Die Flocken in einer Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze anrösten. Flocken, Salz und 250 g Wasser in einem Topf 2-3 Min. köcheln, dann lauwarm abkühlen lassen. Dabei quellen die Flocken weiter auf, bis die Mischung breiartig ist.

2 Mehlsorten in einer Rührschüssel mischen. Hefe, Flocken, Olivenöl und 160 g lauwarmes Wasser hinzufügen und alles in der Küchenmaschine auf kleinster Stufe 5 Min. verkneten.

3 Den Teig abgedeckt für ungefähr 1 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen. Dabei nach 20 Min. und erneut nach 40 Min. dehnen und falten. Hierzu den Teig mit einer Teigkarte von oben nach unten und von einer Seite auf die andere falten und dabei leicht in die Länge bzw. Breite ziehen.

4 Das Gärkörbchen mit Mehl austreuen. Den Teig auf die mit Mehl bestreute Arbeitsfläche stürzen, rund formen und mit der Naht nach unten in das Gärkörbchen legen. Mit Frischhaltefolie abdecken und erneut 1 Std. gehen lassen.

5 In der Zwischenzeit den Backofen auf 250° vorheizen und dabei ein Backblech (unten) mit 300 g Wasser aufheizen. Ein weiteres Blech mit Backpapier belegen und die Flocken mittig daraufstreuen. Den Brotteig darauf

stürzen, sodass die Naht nun oben liegt. Das Brot in den Ofen schieben (untere Mitte) und 45 Min. backen, dabei nach 10 Min. das untere Blech herausnehmen und die Temperatur auf 220° herunterschalten.

GUT ZU WISSEN

Keine Sorge, wenn sich das Backpapier aufgrund der hohen Ofentemperatur am Rand braun verfärbt. Dem Geschmack des Brotes tut dies keinerlei Abbruch.