

MARKTHALLE

TRIVISANO

Brot backen

Selber Brot backen ist heute in aller Munde und ich masse mir nicht an, ein Profi zu sein. Ich habe endlos Rezepte gelesen und verglichen. Eines hat mich besonders angesprochen und ich habe es ausprobiert. Die Erfolge und die Einfachheit überzeugen mich und ich teile es gerne mit Ihnen. Ohne Anspruch, dass es professionell ist – sondern für Neulinge!

Für den Sauerteigstarter:

1. Tag 50 gr. Dinkelvollkornmehl und 50 gr. temperiertes Wasser vermischen und an einem warmen Ort stehen lassen.
2. Tag 50 gr. Dinkelvollkornmehl und 50 gr. temperiertes Wasser vermischen und an einem warmen Ort stehen lassen.
3. Tag 50 gr. Dinkelvollkornmehl und 50 gr. temperiertes Wasser vermischen und an einem warmen Ort stehen lassen.
4. Tag 50 gr. Dinkelvollkornmehl und 50 gr. temperiertes Wasser vermischen und an einem warmen Ort stehen lassen.
5. Der Sauerteig ist startklar. (Man kann das auch mit Roggenvollkorn oder Manitoba Mehl machen)

Für das Brot:

500 gr. Mehl nach Wahl
150 gr. Sauerteig
13 gr. Salz
Ca. 300 gr. Handwarmes Wasser

Alles vermischen und mit dem Holzlöffel gut durchmischen. Mit Klarsichtfolie zugedeckt mindestens 8 Stunden gehen lassen.

Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den recht zähflüssigen Teig auch mit Mehl bestreuen und 4x einfallen. Zu einer Kugel formen und wieder in die Schüssel geben. Nach 2 Stunden den Prozess wiederholen. Nochmals 2 Stunden warten.

Ofen mit Gusseisenform auf 245 Grad vorheizen. Wenn die Temperatur erreicht ist, gusseisenform vorsichtig aus dem Ofen nehmen und den Brotteig darin platzieren. Zugedeckt 13 Minuten bei 245 Grad backen. Dann Temperatur auf 220 Grad reduzieren und nochmals 13 Minuten backen. Deckel entfernen und weitere 10-15 Minuten backen bis das Brot eine schöne Farbe erhält. Wenn das Brot hohl klingt beim Klopfest ist es durchgebacken. Warten bis das Brot richtig ausgekühlt ist.

Ich füttere meinen Sauerteig mit unterschiedlichen Mehlen. Das Manitoba Mehl enthält extrem viel Gluten und der Sauerteig zieht richtig Fäden wenn er Manitoba Mehl als Futter erhält. Ich habe nirgends gelesen, dass man verschiedene Mehl verwenden soll, doch scheint es meinem Sauerteig gut zu gehen und er wird von Mal zu Mal stärker. Sprich, es gibt immer luftigere Brote.

Er steht im Kühlschrank und wenn ich nicht im Backfieber bin, füttere ich ihn einmal pro Woche mit 50 Gr. Mehl und 50 Gr. Wasser.

Wichtig ist, dass man den Sauerteig füttert bevor man ihn verwendet und er nicht kalt ist. Also, Füttern und über Nacht ausserhalb vom Kühlschrank stehen lassen, dann ist er am nächsten Tag einsatzbereit.

Ich bin immer noch am Proben. ManitobaMehl, RoggenMehl, DinkelMehl, MehlMischungen von Angela, mit und ohne Körner, MaisMehl, KastanienMehl... Es ist so spannend und die Brote sind wirklich extrem verträglich.

Destotrotz liebe ich die Brote von BioLehmann und BioBack! Mein Respekt gegenüber Brot hat nochmals ganz andere Dimensionen bekommen.

Gutes Gelingen und viel Freude!
Ursula Trivisano-Mundwiler