

Kräftiges Odenwälder Bauernbrot



Das brauchst du (reicht für 4 Brote á 450 g):

400 g Dinkelvollkornmehl

400 g Roggenmehl

100 g Haferflocken oder Haferschrot

1 Esslöffel Sauerteig (entweder selbst gemacht oder gekauft, dann brauchst du eine Tüte Sauerteig)

700 ml warmes Wasser

Etwas Milch für den Vorteig

Etwas Zucker für den Vorteig

1 Teelöffel Brotgewürz

1 Teelöffel gemahlener Kurkuma

½ Würfel frische Hefe

1 Teelöffel Honig

1 ½ Esslöffel Salz

Nach Belieben Sonnenblumenkerne, Sesam, Nüsse,
Kürbiskerne usw.

So machst du's richtig:

- 1.) Gib das Dinkelvollkornmehl, das Roggenmehl, die Haferflocken in eine große Schüssel.
- 2.) Mach in der Mitte eine Mulde.
- 3.) Bröckle dort die Hefe hinein.
- 4.) Mach die Milch warm und gib sie über die Hefe.
- 5.) Gib ein wenig Zucker auf die Hefe.
- 6.) Warte 15 Minuten, bis die Hefe Blasen wirft.
- 7.) Gib nun alles andere dazu und mische das Ganze kräftig durch.
- 8.) Lass den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 4 Stunden stehen und knete ihn jede Stunde kurz durch.
- 9.) Gib nun den Teig in 4 Gärkörbe, die du vorher richtig gut bemehlt hast. (es sollten etwa 450 g Teig pro Gärkorb sein).



Das sind übrigens Gärkörbe. Man bekommt sie im Haushaltswarengeschäft und im Internet. Passend dazu gibt es auch Abdecktücher.

- 10.) Decke die Gärkörbe mit einem Tuch zu und warte wieder ½ Stunde.
- 11.) Bereite ein Backblech mit Backpapier vor.
- 12.) Stürze die Gärkörbe darauf. Normalerweise sollte sich der Teig sofort von den Gärkörben lösen.
- 13.) Warte wieder ½ Stunde.
- 14.) Heize den Backofen auf 250 Grad Oberhitze/Unterhitze vor.
- 15.) Stelle ein feuerfestes Gefäß mit Wasser in den Backofen.
- 16.) Backe nun die Brote etwa 45 Minuten.

WICHTIG: Reduziere nach 15 Minuten die Hitze im Backofen auf 180 Grad.

Keine Angst vorm Brotbacken. Du brauchst nur als Hauptzutat etwas ganz Wichtiges:

ZEIT!

Brot backen bedeutet sich Zeit nehmen. Der Teig muss mehrere Stunden ruhen. Wenn du aber mal ein paar Versuche gemacht hast, dann wirst du auch ein Gespür für die richtige Textur des Teiges bekommen und merken, ob er zu nass oder zu fest ist.