



Was backe ich heute?

Wer liebt ihn nicht – den Geruch von frisch gebackenem Brot! Aber selbst machen? Keine Zeit! Und außerdem klappt das nie! Denkste, dieses super einfache Rezept funktioniert ohne teure Küchengeräte und exotische Zutaten.

Mit einem minimalen Anteil Hefe kann der Teig in 24 Stunden in Ruhe reifen. In dieser Zeit entwickeln sich schöne Aromen und das Mehl kann mit dem Wasser verquellen, was den Laib saftiger macht und seine Frischhaltung verbessert.

Gleichzeitig werden schwer verdauliche Inhaltsstoffe abgebaut. Oft treten Verdauungsprobleme nach dem Genuss von Weizen nicht deswegen auf, weil der Weizen unverträglich ist, sondern weil der Teig zu wenig Reifezeit hatte. Hier bekommt er sie. Und doch liegt der aktive Zeitaufwand bei gerade mal 15 Minuten.



Zutaten

- 200 g Weizenmehl Vollkorn
- 400 g Weizenmehl 550
- 450 g Wasser (warm)
- 0,5 g Trockenhefe (1/4 TL)
- 12 g Salz



So geht's

Die Trockenhefe (alternativ eine erbsengroße Kugel Frischhefe) in eine große Schüssel geben und das warme Wasser daraufgießen. Dann alle weiteren Zutaten in die Schüssel geben und mit einem (Koch-)Löffel oder von Hand gründlich vermischen. Den Teig 24 Stunden mit einem Küchentuch abdecken und bei Raumtemperatur gehen lassen.





Am Backtag den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche „rundwirken“. Dazu faltet man die Seiten des Teiglings zur Mitte hin und drückt sie da sanft fest. Das macht man solange, bis der Teig Spannung angenommen hat und eine Halbkugel formt.

Mit der Nahtstelle nach oben kommt der Teigling für 1 Stunde in den Gärkorb zur Gare. Alternativ zum Gärkorb kann man ein großes Sieb mit einem Küchenhandtuch auslegen, es bemehlen und den Teigling darin ruhen lassen.

Nach 30 Minuten den Backofen zusammen mit dem Backblech auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.



Der Teigling wird nach seiner einstündigen Gare sanft auf das vorgeheizte Blech gestürzt, mit einem scharfen Messer schnell und entschlossen etwa 2 Zentimeter tief kreuzweise eingeschnitten und in den Ofen gegeben. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 230°C senken und 35 Minuten zu Ende backen. Nach dem Backen das Brot auf einem Gitterrost auskühlen lassen.



Profittipp:

Viele Bio- und Drogeriemärkte haben kleine Getreidemöhlen. Am besten kauft man für den Vollkornanteil ganze Körner und lässt sie im Laden mahlen. So kommt die ganze Frische des Weizens ins Brot.

Wer hat's erfunden?

Wusstet ihr, dass es nirgendwo auf der Welt so viele verschiedene Brotsorten wie in Deutschland gibt? Über 3000 Sorten verzeichnet das Deutsche Brotinstitut. Auch in der heimischen Küche kann man mit verschiedenen Mehlen und Körnern tolle Backwaren zaubern. Das ist gar nicht schwer – man sollte nur wissen, wie es geht. Dieses Rezept wurde uns freundlicherweise von der Redaktion von BROT zur Verfügung gestellt, einer Zeitschrift, in der Hobbybäcker und solche, die es werden wollen, zahlreiche gelungene Rezepte und Tipps finden. www.brot-magazin.de/

Wer hat's gefunden?

Christine Dehn, Patientenvertreterin und EU-Angelegenheiten, Deutsche Herzstiftung

