



Das klassische Bauernbrot

Zutaten für 2 Laibe:

je 500 g Weizen- (Type 1050) und Roggen-Vollkornmehl, 1 EL feines Meersalz, 1 Päckchen Trockenbackhefe, 1 Päckchen Sauerteigpulver; evtl. 150 g gemischte Kerne; Mehl zum Bearbeiten.

Zubereitung:

Beide Mehlsorten und Salz in eine Schüssel geben. Hefe und Sauerteigpulver zufügen und vermischen - Sauerteig gibt dem Brot zusätzliches Aroma und ist neben der Hefe ein weiteres Treibmittel, so dass der Teig luftiger wird. 700 bis 800 Milliliter lauwarmes Wasser nach und nach dazugießen.

Zuerst mit einem Kochlöffel rühren, dann mit bemehlten Händen kurz verkneten. Der Teig ist weich und klebrig. Weil er so viel Feuchtigkeit enthält, bildet sich eine schöne Teigstruktur.

Den Teig mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort mindestens zwei Stunden gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

Eventuell die Kernmischung zum Teig geben. Die Kernmischung wird erst nach der ersten Gehzeit zum Teig gegeben, da die Kerne dem Teig sonst Feuchtigkeit entziehen. Wer möchte, kann auch andere Nüsse, Vollkornschrot oder Leinsamen nehmen. Auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche nur so lange verkneten, bis alle Kerne gut eingearbeitet sind.

Den Teig halbieren, zu zwei runden Brotlaiben (etwa 20 Zentimeter Durchmesser) formen und leicht mit Mehl bestäuben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Abgedeckt nochmals ein bis zwei Stunden gehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen. Das Brot auf der unteren Schiene im Ofen etwa 45 bis 55 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

1 Brot hat ca. 2025 kcal, 66 g E, 45 g F, 334 g KH

Zubereitung: 25 Minuten

Backzeit: für Brotlaibe 45 Minuten; für Brötchen 25 Minuten

Gehzeit: etwa 3 Stunden

Tipps:

Statt mit Sauerteigpulver funktioniert das Rezept auch mit einem Päckchen (150 g) flüssigen Sauerteig.

Für frische Brötchen am Morgen: Die halbe Teigmenge zubereiten und zu acht bis zehn Brötchen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (oder eine passende flache Unterlage, sollte das Backblech nicht in den Kühlschrank passen) legen und die Brötchen über Nacht abgedeckt kalt stellen.

Das Backblech am nächsten Morgen in den kalten Backofen schieben. Auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 aufheizen und etwa 20 bis 25 Minuten im Ofen backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.