

Witta Pohl: Selbstgebackenes Bauern-Brot

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/witta-pohl-selbstgebackenes-bauern-brot

Zutaten für 2 Brote:

- 1kg Weizenvollkornschrot
- 1kg Roggenmehl oder Roggenschrot
- 3 TL Salz
- 3 Würfel Hefe
- 3 Packungen flüssiger Sauerteig
- Mehl für die Arbeitsfläche und das Backblech

Außerdem nach Geschmack:

- Haferkleie
- Sesamsaat
- Hirse
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne
- grob gehackte Wal-oder Haselnüsse
- Kümmel
- Kardamom
- Koriander

Zubereitung:

Die beiden Mehlsorten mit dem Salz und ca. 1 Liter lauwarmem Wasser in einer großen Schüssel verrühren. Die Hefewürfel in 5 EL Wasser auflösen, zum Mehl geben, gut vermischen und ca. 10 Minuten gehen lassen.

Den Sauerteig zugeben und den Teig auf der mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche sehr gründlich und ausdauernd ca. 15 Minuten kneten. Nun den Teig mit einem Tuch abgedeckt 1 Stunde gehen lassen oder länger in einem warmen Ort aufgehen lassen.

Dann werden nach Geschmack Haferkleie, Sesam, Hirse oder Kerne und Nüsse, auf jeden Fall Gewürze zum Teig geknetet. Wenn das Ganze zu fest ist, noch etwas lauwarmes Wasser untermischen.

Den Teig halbieren und zu 2 Broten formen. Ein Backblech mit Mehl bestreuen, die Brote darauf legen und mit einem Tuch abdecken. Nochmals an einer warmen Stelle 1 Stunde gehen lassen.

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Die Brote hineinschieben und 10 Minuten backen, dann die Hitze auf 200°C reduzieren und eine Tasse mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen, damit die Kruste nicht austrocknet. Die Brote 50

Minuten bis 1 Stunde backen. Sie sind fertig, wenn sie beim Klopfen gegen den Boden hohl klingen. Auf einem Rost auskühlen lassen. Nicht heiß essen!

Rezept: Witta Pohl

Quelle: alfredissimo! 2.2.1996