

Rezept

Mon pain de campagne - Mein Landbrot

Ein Rezept von Mon pain de campagne - Mein Landbrot, am 23.04.2024

Zutaten

100 g Weizenvollkornmehl	200 g Weizenmehl (Type 550)
5 g Hefe (am besten Bio-Hefe)	5 g Meersalz
15 g Hefe (am besten Bio-Hefe)	700 g Weizenmehl (Type 550)
15 g Meersalz	Backhörnchen (kleine Teigkarte)
Mehl zum Arbeiten	Backpapier

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 GROSSES BROT | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag für den Vorteig beide Mehlsorten mit 200 ml lauwarmem Wasser, der zerkrümelten Hefe und dem Meersalz 2 Min. in der Küchenmaschine vermischen. Die Rührschüssel mit einem aufgeschnittenen Tiefkühlbeutel abdecken. Den Vorteig 1 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen, dann für 12-18 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Am nächsten Tag für den Hauptteig die Hefe in 110 ml lauwarmem Wasser auflösen. Das Mehl, das Hefewasser und 300 ml lauwarmes Wasser zum gegangenen Vorteig geben. Teig zunächst bei kleinster Stufe ca. 4 Min. kneten, dann das Meersalz hinzufügen und den Teig bei der nächstgrößeren Stufe weitere 5 Min. kneten. Die Schüssel erneut abdecken und den Teig bei Zimmertemperatur 30 Min. gehen lassen. Nun den recht weichen Teig mit Hilfe eines Backhörnchens rund 10 Mal von außen hochziehen und nach innen überschlagen (in der Fachsprache nennt man das »falten«), dabei die Schüssel immer ein wenig weiterdrehen. Dabei wird der Teig etwas fester. Den Teig erneut abgedeckt 30 Min. gehen lassen.
3. Ein großes Gärkorbchen (ersatzweise ein Salatsieb oder eine Schüssel) mit einem groben Leinenhandtuch auslegen und mit Mehl bestäuben. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen und zu einer Kugel formen. Mit der »Naht« nach unten ins Gärkorbchen legen und noch 1 Std. abgedeckt gehen lassen.
4. Den Backofen auf 250° vorheizen, dabei ein Backblech mit aufheizen. Das Blech herausnehmen und mit Backpapier belegen. Die Teigkugel behutsam daraufsetzen. Mit einem scharfen Messer über Kreuz 1 cm tief einschneiden. Das Blech rasch in den Ofen (Mitte) schieben. 15 Min. backen, dann die Hitze auf 220° reduzieren und das Brot weitere 25 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.