

Rezept

Heidebrot

Ein Rezept von Heidebrot, am 20.04.2024

Zutaten

400 g flüssiger Sauerteig (selbst angesetzt oder im Beutel)	100 g Roggenvollkornschrot
400 g Roggenvollkornschrot	125 g warmer Joghurt
1 Pck. Trockenhefe	250 g Buchweizen(vollkorn)mehl
ca. 250 ml warmes Wasser	3 TL Salz
Plastiktüte oder Bratschlauch	3 EL Rübensirup
Butter für das Backblech	Mehl zum Bearbeiten
	Michl zum Bestreichen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot von 1,2 kg | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Für den Vorteig den Sauerteig mit Schrot und Joghurt in einer Schüssel glatt rühren und in einer Plastiktüte (Bratschlauch) 8 Std. warm ruhen lassen.

2. Für den Hauptteig Schrot mit Buchweizenmehl, Trockenhefe, Salz und dem Vorteig grob mischen. Das warme Wasser bis auf eine halbe Tasse (ca. 50 ml) mit dem Rübensirup verrühren. Zum Mehl gießen und mit dem elektrischen Knethaken oder einem Kochlöffel 3 Min. kräftig rühren. Bei Bedarf Wasser hinzufügen.

3. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 10 Min. zusammenschlagen und -drücken, dann zur Kugel formen und in der bemehlten Schüssel zugedeckt ca. 3 Std. warm ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

4. Ein Backblech einfetten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer etwa 90 cm langen Rolle formen und zu einer Öse (Ø ca. 15 cm) legen. Den unteren Strang von oben nach unten, den oberen Teigstrang von unten nach oben durch die Öse stecken. Nun die überhängenden Teigenden von oben nach unten bzw. von unten nach oben erneut durch die Öse stecken.

5. Den Teig auf das Backblech setzen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 3 Std. ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Den Backofen auf 250° vorheizen (Umluft nicht geeignet). Das Brot mit Milch bestreichen und mit wenig Mehl bestreuen. Die Backofenwände mit Wasser besprühen oder eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Das Brot auf der zweiten Schiene von unten 10 Min. backen, dann auf 210° herunterschalten und das Brot in ca. 40 Min. fertig backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.