

HAUSBROT MIT WENIG HEFE UND LANGER GÄRZEIT

Die Rezeptmenge ergibt 1-2 Brote

4½ - 5 dl Wasser
5 g Hefe (1/8 Würfel)
1 Msp Honig oder Zucker

In eine Schüssel geben, mischen bis sich Hefe und Honig od. Zucker aufgelöst haben

2 dl Weismehl, Halbweismehl
oder Ruchmehl
(Weizen und / oder Dinkel)

Mehl und Salz mischen, zufügen.
Zutaten mit einer Kelle oder mit dem Knethaken der Haushaltmaschine / des Handrührgeräts (bei kleiner Geschwindigkeits-Stufe) mischen und nur solange bearbeiten, bis der Teig glatt ist. Der Teig soll sehr feucht und klebrig bleiben.
Teigschüssel mit Haushaltfolie dicht verschließen. Teig in Kühlschrank geben und 24 Stunden aufgehen lassen. Soll der Teig bereits nach 10 – 12 Stunden verarbeitet werden, braucht er nicht kalt gestellt zu werden.

2¼ Kl Salz

FORMEN

Unterlage sehr gut bemehlen, Teig mit einem Teighorn daraufgeben. Teig mit Mehl gut einstäuben, damit die Oberfläche nicht mehr klebrig ist. Teig in die Länge ziehen und gleichzeitig schraubenartig verdrehen. (Für zwei Brote, Teig halbieren)

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Oberfläche mit Mehl bestäuben.
Backofen auf 230°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

BACKEN

Brot auf der zweituntersten Rille zirka 30 Min bei 230°C Ober- und Unterhitze backen.

VARIANTE ZUM REZEPT

Vor dem Aufgehen 3-5 EL Kerne oder gehackte Nüsse in den Teig einarbeiten, bspw. eine Kernmischung oder Leinsamen (evtl. ganz leicht geröstet)

