

Rezeptvorschlag für ein 100%iges Gelbmehlweizenvollkornbrot



700g Gelbmehlweizenvollkornmehl

14g - 15g Salz

600g Wasser ca. 50°C

50g Wasser max. 37°C

20g frische Hefe (1/2 Würfel)



700g Gelbmehlweizenvollkornmehl mit 600g heißem Wasser (ca. 45-50°C) durchmischen und 2 Stunden abgedeckt mit Klarsichtfolie quellen lassen. Dann 20g frische Hefe (1/2 Würfel) in 50g Wasser max. 37°C auflösen und zum gequollenen Teig dazugeben. Mit dem Handmixer (Knethaken) auf höchster Stufe 10 Min. gut durchkneten, bis sich der recht weiche Teig von der Schüssel löst. Den Teig in eine gefettete 30er Königskuchenform füllen. Wer das Brot einschneiden will, muss das jetzt tun, später ist der Teig zu instabil! Den Teig ca. 45 Min. abgedeckt mit Klarsichtfolie gehen lassen, bis die Form gut gefüllt ist. Die Folie mit viel Geduld gaaanz laaangsaam abziehen ohne die Oberfläche zu zerreißen. Jetzt nicht gegen die Backform klopfen oder anstoßen, der Teig ist jetzt sehr instabil! Die Form auf der untersten Schiene in den auf 250°C vorgeheizten Backofen (230°C bei Umluft) stellen und nach 5 Min. die Temperatur auf 180°C (160°C bei Umluft) reduzieren. Die Gesamtbackzeit sollte ca. 50 Min. betragen. Nach 20 Minuten nachsehen (ohne die Backofentür zu öffnen!!!) ob die Farbe ok aussieht. [Sollte das Brot zu dunkel werden, die Temperatur um ca. 5-10 °C reduzieren.] Nach weiteren 20 Minuten das Brot aus der Form nehmen und noch ca. 5 Min. ohne Backform nachbacken.

Das Brot über Nacht auf einem Rost auskühlen und nachquellen lassen.

So schwer es fällt, bitte nicht sofort anschneiden!

Gutes Gelingen, Ihr Back-& Getreidestübchen

