



Die Mehlkiste

... hat alles was Sie zum Backen brauchen.

Rezept des Monats Februar 2010

Buttermilch-Schwarzbrot

(Rezept reicht für 2 Brote)

Zutaten:

500	g	Weizenschrot, mittel
500	g	Roggenschrot mittel
1	Liter	lauwarme Buttermilch (2 große Becher á 500 g)
42	g	frische Hefe
200	ml	lauwarmes Wasser
1	EL	Salz
2	EL	Zuckerrübensirup
1	EL	Honig (kann auch durch Zuckerrübensirup ersetzt werden)
500	g	Weizenschrot, fein

Nach Geschmack können noch Körner oder Flocken zugefügt werden, z. B. Sonnenblumenkerne, Kernmischung, Saaten-Körner-Mischung. Bei mehr als 100 g Zugabe muss noch etwas Wasser zugefügt werden, da die Körner je nach Sorte ebenfalls Wasser ziehen.

1. Den Weizenschrot mittel und den Roggenschrot mittel mit der lauwarmen Buttermilch verrühren und **12-24 Stunden abgedeckt an einem warmen Ort stehen lassen**.
2. Die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen und mit Sirup und Honig vermischen. Dann den feinen Weizenschrot, das Salz und, gegebenenfalls Körnern, zugeben und verkneten.
3. Den Vorteig mit der Hefe-Honig-Schrot-Mischung zu einem Teig verkneten. Der Teig sollte weich sein (pappig), sollte er nicht weich genug sein, geben Sie noch etwas lauwarmes Wasser hinzu.
4. Teig in eine gefettete Kastenform füllen, gut andrücken, mit Wasser glatt streichen, abdecken und **20 Minuten gehen lassen**.
5. Backofen auf **170-180°C (Umluft)**, bzw. **190-200°C (Ober-/Unterhitze)** vorheizen.
6. Die Kastenform mit Alufolie abdecken (matte Seite nach oben), ein kleines Loch in die Folie stechen und die Form auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben. Das Brot ca. **2½ - 3 Stunden backen**. 10 Minuten vor Ende der Backzeit entfernen Sie bitte die Alufolie.
7. Machen Sie nach der Backzeit den Stäbchentest, wenn noch Teig am Stäbchen klebt, backen Sie das Brot noch ein wenig weiter oder lassen es noch einmal 20-30 Minuten im ausgeschalteten Backofen stehen. Sie können auch ein Bratenthermometer in das Brot stecken, wenn es in der Mitte um die 90°C anzeigt, ist das Brot fertig.
8. Das Brot 10 Minuten abkühlen lassen und aus der Form stürzen. Die Oberseite unmittelbar nach dem Backen mit Öl einpinseln, das gibt einen schönen Glanz und die Kruste bleibt geschmeidiger.

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag

Zusätzlich Mittwoch

Samstag

15:00 – 18:00 Uhr

9:30 – 12:30 Uhr

9:00 – 12:00 Uhr

Brückenstr. 2 – 6, 41516 Grevenbroich

Tel.: 02181/2279-0 Fax: 02181/2279-40

www.muehle-koffmann.de