



Die Mehlkiste

... hat alles was Sie zum Backen brauchen.

Rezept des Monats August 2010

Weizenkeimbrot

Zutaten:

1000	g	Weizenvollkornmehl
200	g	Weizenkörner + Wasser zum Quellen
80	g	frische Hefe
1	EL	Salz
2	EL	Honig
3	EL	Öl
500	ml	lauwarmes Wasser

Nach Geschmack kann man auch noch etwas Kümmel zufügen (ca. ½ TL)
Bitte beachten Sie dieses Brot braucht ca. 3 Tage zur Vorbereitung der Zutaten und aufgrund der recht langen Knetzeiten empfiehlt sich zum Kneten eine Knetmaschine.

1. Die Weizenkörner 3 Tage vorher in eine Schüssel geben und in ca. 2 cm tiefem, lauwarmen Wasser 24 Stunden lang quellen lassen.
2. Anschließend brausen Sie die Körner ab und verteilen sie in einer flachen Schüssel mit Deckel. Diesen Vorgang wiederholen Sie jeweils morgens und abends: Körner abspülen wieder verteilen. Nach ca. 3 Tagen sollten sich Keime an den Weizenkörnern zeigen. Sobald sich Keime gebildet haben, können die Körner zum Backen verwendet werden.
3. Am Backtag die Hefe mit 125 ml lauwarmen Wasser und 500 g Weizenvollkornmehl vermischen und alles bei Raumtemperatur (ca. 22°C) etwa 30 Minuten stehen lassen.
4. Dann das restliche Weizenvollkornmehl, die gekeimten Weizenkörner, Salz, Honig, Öl und das restliche Wasser zum Hefeteig hinzufügen und alles ca. 20 Minuten kräftig durchkneten. Den Teig in einer gut angewärmten Schüssel ca. 1 ½ Stunden gehen lassen.
5. Den Teig zu einem Laib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Zugedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.
6. Backofen auf 200°C (Elektroherd) vorheizen. Den Brotlaib mit einem scharfen Messer leicht schräg kreuzweise ca. 1 cm tief einschneiden. Bestreichen Sie den Laib mehrmals mit kaltem Wasser und schieben das Brot anschließend auf der mittleren Schiene für etwa 1 Stunde in den Backofen.
7. Brot noch eine Weile (ca. 15 Minuten) im abgeschalteten Backofen stehen lassen und dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Öffnungszeiten:

Tipp: Stellen Sie eine feuerfeste Schüssel mit Wasser auf den Boden des Backofens, so wird die Kruste vom Brot schöner.
Montag – Freitag 15:00 – 18:00 Uhr
Zusätzlich Mittwoch 9:30 – 12:30 Uhr
Samstag 9:00 – 12:00 Uhr

Brückenstr. 2 – 6, 41516 Grevenbroich
Tel.: 02181/2279-0 Fax: 02181/2279-40
www.muehle-kottmann.de