

Früchte-Brot mit Sauerteig

Zutaten für 2 kg Früchte-Brot Rezept von Fl. Maria Lehner⁴

Sauerteigansatz:

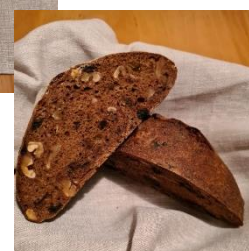
100g Sauerteig
300g frisch gemahlener Roggen (ev. gesiebt)
250ml Wasser lauwarm

Früchtemischung:

250g Kletzen + ½ l Wasser
250g getrocknete Zwetschken ohne Kern
150g Feigen
100g Rosinen
150-200g Nüsse (Wal- und Haselnüsse)
1 KL Zimt, 1 KL Lebkuchengewürz
3 EL Honig
6 EL Rum, 2 EL Contreau
Saft und Schale von einer Bio-Orange

Weitere Zutaten für den Teig:

200 Dinkel- oder Weizenmehl
½ P. Germ,
1 Prise Salz, ¼ l Kletzen-Sud



Zubereitung:

- Aktiven Sauerteig (macht Blasen), Roggenmehl und Wasser verrühren – mindestens ein paar Stunden oder über Nacht ansäuern lassen. Entweder frischen Sauerteig verwenden (siehe Kasten) oder am Vortag Sauerteig vom Kühlschrank mit Roggenmehl und Wasser nach Bedarf verlängern/auffrischen und über Nacht stehen lassen, bis er „aktiv“ ist.
- Kletzen über Nacht in Wasser (1/2 l) einweichen, weichkochen, abseihen (1/4l Sud für den Teig zur Seite stellen, ev. mit Wasser verlängern, falls weniger als ¼ l Sud übrig ist), faszieren, getrocknete Zwetschken und Feigen in Streifen schneiden, Nüsse ev. grob hacken, alle Zutaten miteinander vermischen, ein paar Stunden oder über Nacht ziehen lassen
- Germ auflösen, Mehl und Sauerteigansatz dazugeben und zu einem Teig kneten, ca. 1 h gehen lassen, marinieren Früchte unter den Teig kneten, nochmals gehen lassen, 3-4 kleine Wecken oder Laibe formen, gehen lassen, vor dem Backen mit Wasser bestreichen, ev. mit einer Gabel anstechen oder einem scharfen Messer einschneiden, ins heiße Rohr stellen (mit einigen Eiswürfeln oder einem Spritzer Wasser)
- 10 min bei 210° anbacken, auf 175° zurückschalten, ca. 50-60 min weiterbacken,
- Brot auf einem Rost auskühlen lassen

SAUERTEIG NEU:

aus den Unterlagen vom Brotbackkurs mit Dipl.Päd.Ing. Eva Maria Lipp

1.Tag: 20g Roggenmehl Type 960 + 20g Wasser lauwarm verrühren und in einer Dose mit Deckel in der Küche stehen lassen (wird ein Schraubglas verwendet, soll der Deckel nur locker zu sein)

2. Tag: 20g Roggenmehl + 20 g Wasser lauwarm unterrühren

3. Tag: 20g Roggenmehl + 20 g Wasser unterrühren

4. Tag: 20g Roggenmehl + 20 g Wasser

Dieser Sauerteig kann immer wieder mit Roggenmehl und Wasser im Verhältnis 1:1 aufgefrischt werden. Er wird im Kühlschrank im Schraubglas aufbewahrt.