



Bildtext: Ing. Margit Ziegelbäck mit selbstgebackenen Bauernbrot – diesmal nicht in der Schule, sondern zuhause gebacken.

Saftiges Bauernbrot für 4 kleine Brotlaibe

Roggensauerteig

300 g Roggenmehles, 300 g Wasser und 30 g Anstellgut (Sauerteig) – klumpenfrei miteinander verrühren und anschließend 12 Stunden bei Zimmertemperatur reifen lassen.

Hauptteig

1,2 kg Roggenmehl Typ 960
 250 g Weizenmehl Typ 700
 250 g Dinkelvollkornmehl
 600 g reifer Roggensauerteig
 40 g Germ
 40 g Salz
 Gut 1,2 l Wasser
 2 EL Brotgewürz

Zubereitung

Salz in Wasser auflösen und mit allen anderen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. **Den Teig** bis zum doppelten Volumen aufgehen lassen. 4 kleine Laibe formen und in einem bemehlten Korb (Simperl) nochmals gut aufgehen lassen. **Backofen auf 250°C Heißluft vorheizen.** Backbleche mit den Broten ins vorgeheizte Backrohr schieben. 3 Eiswürfel auf den Boden des Backofen geben = Einschwaden, so hat das Brot von Beginn an ausreichend Feuchtigkeit.

Backzeit und Temperatur: 250°C ca 10 - 15 min bis das Brot eine schöne Kruste hat und zum Ausbacken auf 160° C zurückschalten (ca. 60 min). Auf einem Backgitter die Brote auskühlen lassen.

Körndlspeitz

Zutaten

Quellstück

20g Leinsamen
 20 g Sonnenblumenkerne
 20 g Kürbiskerne, grob gehackt
 10 g Mohn, 20 g Sesam
 ca. 100g Wasser, heiß

300 g Weizenmehl, glatt
 300 g Dinkelvollmehl, fein
 180 g Roggenmehl
 16 g Backmalz, alternativ Honig
 24 g Sauerteig, frisch
 4 gestr. TL Brotgewürz,
 24 g Salz
 160 g Topfen
 40 g Germ
 ca. 400g Wasser, lauwarm

Zubereitung

Quellstück

- Körner und Samen mit heißem Wasser übergießen und ca. 1 h quellen lassen.

Germteig zubereiten

- Alle Zutaten zu einem geschmeidigen, nicht zu festen Germteig kneten.
- Teig gehen lassen und nochmals zusammenschlagen.
- Kugeln von ca. 90g schleifen und gehen lassen.

Körndlspeitz formen und backen

- Weckerl formen und mit Wasser bestreichen.
- Auf ein Blech legen und nochmals gehen lassen.
- Backen bei 210°C, je nach Größe ca. 15 – 20 min