

GESPICKTES FAULENZERBROT



Dieses Brot ist eine mit gesunden Fetten, Ballaststoffen und Eiweissen gespickte Abwandlung des Faulenzerbrot aus meinem Buch „Schweizer Brot“. Ideal für alle, die nicht regelmässig neben der Teigschüssel stehen können oder wollen. Eine Teigmaschine ist nicht nötig. ResultatL ein herrlich luftiges und saftiges Brot – nicht nur für Körnlipicker!

Zutaten

Hauptteig

450–480g Wasser
25g Weizen-Anstellgut
10g inaktives Malz
30g schwarzer Sesam
30g Sonnenblumenkerne
300g Weizen-Halbweissmehl
(Type 812)
100g Weizen-Ruchmehl (oder
Type 1050)
100g Kamut-Vollkornmehl (oder
Weizen-Vollkornmehl)
10g Salz

Zubereitung

Hauptteig

Spätabends oder am Morgen früh: alle Zutaten bis und mit Sonnenblumenkerne in die Teigschüssel geben und gut vermischen. Jetzt die restlichen Zutaten begeben und von Hand 5–10 Minuten zu einem sehr feuchten und klebrigen Teig kneten. An den Händen und am Schüsselrand klebenden Teig mit der Teigkarte abkratzen und zum Teig geben. Bedecken und bei 20–22 °C 12–18 Stunden gären lassen.

Wenn möglich – und sonst nicht! – den Teig in der ersten Hälfte der Gehzeit 2–3-mal falten. Dazwischen immer wieder gut bedecken, damit der Teig nicht austrocknet.

Formen

Den weichen Teig mit der Teigkarte behutsam auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und sanft, mit möglichst wenig Handgriffen, zu einer Kugel einschlagen. Mit dem Schluss nach oben in einen runden Gärkorb oder eine mit einem Küchentuch ausgelegte Schüssel legen. Mit einem Küchentuch bedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Einschneiden und backen

Die Teigkugel vorsichtig vom Gärkorb auf ein Backpapier stürzen und kurz vor dem Backen wie gewünscht einschneiden. Im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 10 Minuten bei 240 °C mit Dampf backen. Nach 10 Minuten die Ofentüre öffnen, um den Dampf abzulassen. Dann weitere 45–45 Minuten bei 210 °C fertig backen. Für ein besonders knuspriges Brot die Ofentüre während den letzten 5 Minuten einen kleinen Spalt öffnen.

Dieses Brot eignet sich sehr gut, um im Topf gebacken zu werden.

Zeitplan

	<i>Vorarbeiten</i>	<i>Arbeiten am Backtag</i>
	20–30 Minuten	ca. 1 Stunde
	12-18 Stunden	1–2 Stunden

Kommt dir ein Begriff Chinesisch vor? Alle Fachbegriffe kannst du auf www.besondersgut.ch nachschlagen. Ebenso findest du dort viele Bilder und Videos, die dir das Brot backen noch leichter machen.