



Baumnussbrot

Ein Rezept von *BesondersGut*
www.besondersgut.ch

ZUTATEN

Sauerteig

20–40g Roggen-Anstellgut
90g Wasser
90g Roggen-Vollkornmehl

Karamellisierte Baumnüsse

120g Baumnüsse, grob
zerstückelt
60g Wasser
20g Butter
80g Honig

Hauptteig

250g Wasser, ca. 50 °C
9g Salz
30g Honig
180g Weizen-Ruchmehl
(Type 1050)
180g Roggen-Vollkornmehl
ganzer Sauerteig
alle karamellisierten Baumnüsse

Sauerteig/karamellisierte Baumnüsse

Abends: das Wasser und das aktive Roggen-Anstellgut in eine kleine Schüssel geben und mit einem Löffel sehr gut vermischen. Dann das Roggen-Vollkornmehl zugeben und ebenfalls gut untermischen. Lose bedeckt über Nacht unter der Backofenlampe oder an einem anderen warmen Ort bei ca. 28° – 30° C gären lassen.

Abends (oder am Backtag): die grob gehackten Baumnüsse zusammen mit dem Wasser, der Butter und dem Honig in eine Pfanne geben und unter ständigem Rühren auf mittlerer Stufe karamellisieren. Dies dauert ca. 15 Minuten. Beweise etwas Mut – aber auch nicht zu viel. Bis es richtig herrlich duftet!

Wichtig: wenn fertig karamellisiert, sofort lose auf einem Backpapier verteilen, damit die Baumnüsse nicht aneinander kleben bleiben.

Hauptteig

Am nächsten Tag, morgens: das 50 °C warme Wasser in eine Teigschüssel geben. Zuerst das Salz und den Honig und dann die Mehle in die Schüssel geben. Und erst am Schluss – auf das Mehl – den reifen Sauerteig, damit er nicht mit dem für ihn zu warmen Wasser in Berührung kommt.

Jetzt von Hand während 5–10 Minuten mischen/kneten und erst am Schluss noch kurz die karamellisierten Baumnüsse einarbeiten. Der Teig ist ziemlich klebrig und etwas schleimig. Alles gut!

Die Hände mit der Teigkarte vom Teig «befreien». Ideale Teigtemperatur: ca. 28 °C. Bedeckt ca. 45 Minuten bei 28–30 °C gären lassen.

Formen/Einschneiden/Backen

Den Teig mit der flexiblen Teigkarte auf die gut bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem länglichen Laib – alternativ zu einer Kugel – formen. Es ist eher ein zurechtdrücken, Mut nicht verlieren! Mit dem Schluss nach oben in einen gut bemehlten Gärkorb legen. Oben ebenfalls leicht bemehlen.

Nicht bedeckt ca. 2 Stunden bei 28–30 °C gären lassen. Das fertig fermentierte Nussbrot auf ein Backpapier stürzen und mit einem Bäckermesser oder einem Tomatenmesser ca. 0.5cm tief wie gewünscht einschneiden.

Das Nussbrot im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 15 Minuten bei 240 °C mit Dampf backen. Nach 15 Minuten die Ofentüre öffnen, um den Dampf abzulassen. Dann weitere 35–40 Minuten bei 220 °C fertig backen.

Dieses Brot eignet sich auch zum Backen im Gusseisentopf: 15 Minuten mit Deckel bei 240 °C/35–40 Minuten ohne Deckel bei 220 °C fertig backen.