



Fyrabigbrot

Ein Rezept von *BesondersGut*
www.besondersgut.ch

ZUTATEN

Teig

300g Wasser, 14-16 Grad

1g Frischhefe

20g Rapsöl, raffiniert

40g Honig

400g Weizen-Ruchmehl

100g Weizen-Halbweissmehl

10g Salz

Fyrabigbrot

Teigzubereitung/erste Gare

Morgens das Wasser und die Hefe in die Knetschüssel geben und gut vermischen. Dann die restlichen Zutaten der Reihenfolge nach dazugeben und 8 bis 10 Minuten auf mittlerer Stufe zu einem mittelfesten, geschmeidigen Teig kneten. Luftdicht bedeckt und in einem eher kühlen Raum (ca. 19 Grad) 3 bis 4 Stunden reifen lassen.

Teig falten/zweite Gare

Nach der ersten Gare den Teig vorsichtig rundherum zur Mitte falten. Wichtig: er sollte nicht reißen! Anschliessend weitere 4 bis 5 Stunden bei ca. 19 Grad gehen lassen, bis der Teig merklich luftig ist.

Formen/letzte Gare

Den Teig vorsichtig mithilfe der Teigkarte mit der glatten Seite gegen unten auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Zu einer Kugel einschlagen, mit der Naht nach oben in einen bemehlten Gärkorb oder eine mit einem Küchentuch ausgelegte Schüssel geben. 30 Minuten, besser 1 bis 2 Stunden unbedeckt in den Kühlschrank stellen. Während dieser letzten, kalten Gare verfestigt sich die Teigkugel und lässt sich einfacher – und schöner! – einschneiden.

Backen

Die Teigkugel direkt aus dem Kühlschrank auf ein Backpapier stürzen, gleichmässig bemehlen und nach Wunsch einschneiden. Anschliessend im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 15 Minuten bei 250 Grad mit Dampf backen. Danach den Dampf ablassen. Weitere 30 bis 35 Minuten bei 220 Grad fertig backen. Für ein besonders knuspriges Brot die Ofentüre während der letzten 5 Minuten einen kleinen Spalt geöffnet lassen.

Viel Spass mit meinen Rezepten!