



Haferflockenbrot

Ein Rezept von BesondersGut
www.besondersgut.ch

ZUTATEN

Zutaten

250g Wasser, zimmerwarm

100g Milch, kalt

2g Frischhefe

350g Weizen-Weissmehl

100g Dinkel-Weissmehl

50g Roggen-Vollkornmehl, fein

8g Malzpulver (optional)

10g Salz

Eine handvoll Haferflocken

Teigzubereitung

Das Wasser, die Milch und die Hefe in die Teigschüssel geben und alles gut vermischen. Dann die Mehle, das Malzpulver (optional) und das Salz zugeben und 8–10 Minuten auf mittlerer Stufe zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Ideale Teigtemperatur: 21–23 °C

Erste Teigruhe/Teig falten

Den Teig luftdicht bedeckt ca. 3–4 Stunden bei 21–23 °C gehen lassen. Nach 1 Stunde – falls zeitlich möglich ein zweites Mal nach einer weiteren Stunde – falten.

Formen/zweite Teigruhe

Den inzwischen luftigen Teig – ohne ihn zu entgasen – mit Hilfe der Teigkarte und der glatten Seite nach unten auf die mit Haferflocken bestreute Arbeitsfläche geben. Den Teig behutsam etwas in die Haferflocken drücken und danach rundherum zu einer Kugel einschlagen. Mit der Naht nach oben in einen leicht bemehlten Gärkorb oder eine mit einem Küchentuch ausgelegte Schüssel legen.

Nochmals ca. 30 Minuten mit einem Küchentuch bedeckt bei 21–23 °C reifen lassen.

Einschneiden/Backen

Die Teigkugel vorsichtig auf ein Backpapier stürzen → die Naht ist jetzt unten, und mit einem scharfen Messer einschneiden. Zum Beispiel mit einem gezackten Tomatenmesser oder einem echten Bäckermesser. Sofort im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 15 Minuten bei 250 °C mit Dampf backen. Nach 15 Minuten den Dampf ablassen. Dann weitere 30–35 Minuten bei 220 °C fertig backen.

Für ein besonders knuspriges Brot die Ofentüre während den letzten 5 Minuten regelmässig kurz öffnen.