

Bauernbrot

Ein tolles Rezept für ein kräftiges Bauernbrot. Ausgesuchte Gewürze machen dieses Brot so köstlich.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 40 min

Koch/Backzeit: 60 min

Ruhezeit: 15,0 h

Gesamtzeit: 16,7 h



Zutaten

130 g	Sauerteig
0.5 l	Wasser (lauwarm)
400 g	Roggenvollkornmehl

Für den Hauptteig

800 g	Roggenvollkornmehl
400 g	Weizenvollkornmehl
4 TL	Vollmeersalz
1 EL	Koriander
1 TL	Anis
1 TL	Fenchel
0.5 TL	Kardamom
750 ml	Wasser (lauwarm)
100 g	Streumehl
120 g	Kümmel

Zubereitung

1. Den Sauerteig für das **Bauernbrot** in ½ Liter lauwarmem Wasser auflösen und frisch gemahlenes Roggenmehl unterrühren. Bei 25-28°C ca. 12 Stunden im Backofen (über Nacht) gären lassen.
2. Als nächstes frisch gemahlenes Roggen- und Weizenmehl mit Vollmeersalz, Kümmel, Koriander, Anis, Fenchel und gemahlenen Kardamon in einer Schüssel vermischen. In der

Mitte des Mehls eine Grube machen, den Vorteig dazu geben und alles vermischen. Mit Zugabe von lauwarmen Wasser den Teig kräftig etwa 15 Minuten lang durchkneten, bis sich der Teig vom Rand der Schüssel löst.

3. Den Teig mit Vollkornmehl bestäuben und an einem warmen Ort etwa 2 Stunden gehen lassen. Die Dauer der Gärung hängt von der Gleichmäßigkeit der Raumtemperatur ab. Ist der Teig um die Hälfte größer und zeigen sich kleine Risse an der Oberfläche, nochmals den ganzen Teig auf einer bemehlten Fläche durchkneten.
4. Anschließend eine Kugel formen und mit dem Teigschluss nach unten in eine gebutterte und bemehlte Kuchenform (Backkörbchen) geben. In die Mitte des Brotlaibs ein Kreuz schneiden oder mit einem Holzstäbchen öfter in die Mitte stechen.
5. Das Brot bei gleichmäßiger Temperatur zugedeckt 45 - 60 Minuten gehen lassen. Hat sich der Teig vergrößert und zeigen sich kleine Risse an der Oberfläche, kann man das Brot abbacken. Hierfür das Bauernbrot aus dem Gärkorb nehmen und ihn auf ein gefettetes und bemehltes Backblech stürzen oder in der Form in den Backofen schieben.
6. Das Brot gründlich mit Wasser besprühen. Nach 10 Minuten Backzeit auf höchster Stufe weitere 45 Minuten bei 180-200°C backen. Das Bauernbrot herausnehmen, auf ein Gitter legen und auskühlen lassen. Beim Benutzen einer Kuchenform diese nach dem Herausnehmen mit kaltem Wasser besprühen.
7. Nach dem Abkühlen in Scheiben schneiden und servieren.

Tipp

Das selbstgemachte Bauernbrot gleich mit Butter zum Abendbrot servieren.