

Wurzelbrot



Zutaten:

Für 3 Brote, s.o.

- 525 g Weizenmehl 550
- 60 g Roggenvollkornmehl
- 400 g Wasser
- 15 g Salz
- 0,4 g Frischhefe / ggf. 1 g Trockenhefe

Zubereitung:

- Zunächst Wasser in eine Schüssel geben und etwa 1 EL davon abnehmen für die Hefe. Die Hefe (ein Kügelchen von 0,4 g hat einen Durchmesser von ca. 8 mm!) in diesem Wasser auflösen.
- Im Wasser in der Schüssel das Salz auflösen und das Mehl darauf geben. Den EL Hefewasser auf das Mehl geben und leicht verkneten. (Hefe und Salz dürfen nicht zusammenkommen, sonst wird die Hefe inaktiv, also vernichtet und das Gebäck gelingt nicht!)
- Alles miteinander von Hand vermischen und verkneten. Dafür braucht man keine Maschine und keinen Mixer!

Schritt für Schritt Anleitung:

- Die Schüssel mit einem Deckel, Folie oder einer Haube abdecken, damit die Oberfläche feucht bleibt.
- Nun nur noch den Teig bei einer Raumtemperatur von 18-20°C für ungefähr 24 Stunden reifen lassen.
- Alle 8 Stunden den Teig **ziehen und falten** (Video von Lutz Geissler). Je nach Wärme und Teigentwicklung kann der Teig auch schon nach 4 oder 6 Stunden so bearbeitet werden. Entscheidend ist, dass er sich bereits deutlich vergrößert hat, also aufgegangen ist. Das mache ich mit jedem Brotteig, der mit sehr wenig Hefe gebacken wird!

So gehts weiter:

- Nach der 24-stündigen Ruhezeit den Teig schonend auf die kräftig mit Roggenvollkornmehl bestreute Arbeitsfläche geben

- Den Ofen mit zwei Blechen auf 250°C vorheizen.
- Von der kurzen Seite her den Teig in drei längliche Teiglinge abstechen.
- Jeden Teigling mit beiden Händen vorsichtig an den Enden gegeneinander verdrehen, bis eine gleichmäßige "Schraube" entstanden ist.
- Alle drei Wurzelbrot-Teiglinge sofort auf ein heißes Blech setzen und mit dem zweiten heißen Blech abdecken. (Ich lege die Brote immer erst auf Backpapier und benutze dann einen Brotschieber bzw. eine Pizzaschaufel, die möglichst breit ist, s.u.)
- 25 Minuten bei 230°C backen. Nach 5 Minuten das obere Blech aus dem Ofen nehmen. In den letzten 2-3 Minuten auf Heißluft/Umluft umstellen und die Tür einige Sekunden zum Dampfablassen öffnen.

Guten Appetit! 😊