

Rezept: Schnelles Brot mit Hefe

Bio-Rittergut Rittmeyer

Ferien-, Gesundheits- und Bildungszentrum
Erste Sächs. Bioland-Vollwert-Mühlenbäckerei
Produktion, Groß- und Einzelhandel
Unikat-Verlag, Zeitschrift **Bio-Botschaft**
Inh.: Ingo F. Rittmeyer, Diplom-Agraringenieur
04519 Rackwitz, OT Kreuma Nr. 29
Telefon 034294-73 110, Fax 73 112
info@bio-rittergut.de www.bio-rittergut.de
25. Juli 2003

Alle Zutaten aus Rittmeyers Hofladen, natürlich alles aus kontrolliert biologischer Erzeugung:

Dinkel-Weizen-Brot

Zutaten für ein 750 g-

250 g Dinkel,
250 g Weizen,
1 EL Sonnenblumenkerne oder Leinsamen,
10 g Vollmeersalz,
20 g gentechnikfreie Bio-Hefe, (Ein Sauerteigbrot
braucht längere Zeit zur Sauerteigführung)
460 g Wasser,
2 EL Naturjoghurt,
2 TL Brotgewürz,
Butter oder Öl zum Ausstreichen der Backform.

So wird's gemacht:

- Weizen und Dinkel fein mahlen,
- Salz, Hefe, Joghurt im Wasser verrühren,
- Sonnenblumenkerne oder Leinsamen ebenfalls in die Flüssigkeit geben,
- Vollkornmehl des frisch gemahlten Getreides mit einem Kochlöffel unterrühren,
- Alles ca. 10 Minuten kneten,
- Eine Kastenform mit etwas Butter oder Öl ausfetten,
- Teig einfüllen, glattstreichen,
- mit einem Messer Teig ca. 1 cm tief längs über die ganze Länge einschneiden,
- Die gefüllte Backform in den kalten Backofen stellen, auf die zweite Schiene von unten,
- eine kleine Schüssel kochendes Wasser auf den Boden des Backofens stellen,

Backzeit 20 Minuten auf 220 Grad
30 Minuten auf 190 Grad
10 Minuten Nachhitze nach dem
Abschalten.

Bei mehreren Broten Zutaten entsprechend multiplizieren.

Wie wird geknetet? (für Rechtshänder)

Die linke Hand führt den Teig, Die Arbeitshand greift den Teig vom Rand her und führt den Teig zur Mitte und drückt ihn kräftig in die Teigmitte ein. Nach dem Kneten ist auf einer Seite eine glatte Teighaut.

Für ein **Sauerteigbrot** benötigen wir in unserer Mühlenbäckerei wenigstens 20 Stunden für die Sauerteigführung. Gerne verkaufen wir auch Natursauerteig Backformen und Getreidemöhlen.

Bewährte Brotbackbücher und Vollwert-Rezeptbücher gibt es in unserem Versand.

Weizenbrot

Zutaten für 2 Brote a 750 g oder 1 Brot mit 1.5 kg

1.000 g Weizen,
700 g Wasser,
50 g gentechnikfreie Bio-Hefe, (Ein
Sauerteigbrot braucht längere Zeit zur
Sauerteigführung)
20 g Vollmeersalz,
etwas Streumehl,
Etwas Butter oder Öl zum Ausfetten der Backform.

So wird's gemacht:

- Weizen fein mahlen,
- Hefe und Salz im Wasser auflösen,
- Mehl untermengen,
- Alles ca. 10 Minuten kneten,
- Danach Teig abdecken und 20 Minuten warm stellen,
- Teig in zwei gleichschwere Stücke teilen und aus jedem Teigstück einen runden Laib formen und mit dem Teigschluß nach oben in ein bemehltes Gärkörbchen setzen,
- Den Teig in den Gärkörbchen zudecken und gehen lassen,
- Den Backofen auf 250 g vorheizen,
- Eine Schüssel mit Wasser in den Backofen stellen,
- Den Teig in den Gärkörbchen vorsichtig auf das Backblech stülpen und die Gärkörbchen entfernen,
- Danach die Brote mit etwas Wasser besprühen und auf der zweiten Schiene von unten backen.

Backzeit 20 Minuten bei 250 Grad und
35 Minuten bei 190 Grad

Tip: Damit das Brot nicht bröseln, 2 EL Quark unter den Teig kneten.