

Einfaches Weizen - oder Dinkel - Hefebrot

Kategorien: Brot, Backen, Pfanne

Zutaten für: 1 Rezept

FÜR EINE PFANNE VON 24 CM

550		Weizenvollkorn- oder Dinkelmehl
1/2		Honig (oder Zucker)
25		Frische Hefe (oder 1 Tütchen Trockenhefe)
385	ml	Handwarme Milch
1 1/2		Öl (z.B. Olivenöl); bis 1/3 Mehr
1 1/2		(Meer-)Salz; bis 1/3 mehr Bei Nicht-Teflonpfannen: Zusätzlich Butter und (Vollkorn)Gries für die Pfanne

Anleitung:

(Pfanne gut einfetten und mit Gries ausstreuen.) Mehl in Schüssel geben und Mulde bilden. Honig/Zucker, Hefe und Milch in Mulde geben und mit etwas Mehl verrühren. Nun Öl und Salz dazugeben und alles gut vermengen, bis der Teig gebunden ist.

Teig in die Pfanne füllen, fest andrücken und glattstreichen. Da das Brot umgedreht werden muß, sollte die obere Teighälfte mit nassem Teigschaber (oder Pfannenheber) vom Rand gelöst und zur Mitte gedrückt werden, bis er den Durchmesser des Pfannenbodens hat. (Dies habe ich anfangs auch gemacht, aber dann festgestellt, das dies bei meiner Pfanne nicht nötig ist. Stattdessen drücke ich nach dem Wenden die noch weiche Unterseite (durch Druck mit einem Pfannenheber auf die gebackene Oberseite) gegen den Pfannenboden. Dadurch paßt sich die Unterseite dem Pfannenboden an und das Brot hat eine optische schönere zweite Seite.)

Die Pfanne zugedeckt (also mit Deckel) an einem warmen Ort ca. 40 min gehen lassen; der Teig sollte sich danach gut gehoben haben. Dann Pfanne auf die Herdplatte stellen und auf Stufe 1 1/2 mit Deckel 35(-40) min backen. Das Brot läßt sich dann in der Pfanne schütteln. (Das besonders gegen Ende der Zeit gebildete Kondenswasser am Deckel sollte man entfernen. D

anach aber wieder Deckel auflegen). Jetzt kommt der schwierigste Teil: Das Brot muß gewendet werden. Im Buch wird ein Pfannenheber empfohlen. Ich finde, es geht mit einem flachen Deckel (also ohne hochstehenden Rand) am einfachsten: Man "wirft" das Brot vorsichtig etwas hoch und läßt die gebackene Seite auf die Innenseite des Deckels rutschen. Dann klappt man von oben den Deckel darauf und dreht das ganze um. Nun befindet sich die noch weiche Seite zu unterst in der Pfanne.

Diese Seite 15(-20) min auf Stufe 1 1/2 backen (ich stelle meine Uhr auf 12,5 min, um nach dieser Zeit die Herdplatte abzustellen; die Restwärme reicht für die restlichen 2-5 min Backzeit aus).

Das Brot auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Ich wünsche innen stets gutes Gelingen "

Vorbereitungszeit: ca. 15 min; Ruhezeit: ca. 40 min; Backzeit: 55-60

Einfaches Weizen - oder Dinkel - Hefebrot

(Fortsetzung)