

Soja - Schrot - Brot

Kategorien: Brot

Zutaten für: 2 Brote

1		Hefe
550	ml	Wasser
500	Gramm	Sojaschrot
750	Gramm	Weizenmehl (Typ 1050)
20	Gramm	Salz

Anleitung:

Soja, das Fleisch vom Acker !

Den Hefewuerfel in ca. 100 ml Wasser auflösen und 10 Minuten stehen lassen.

Den Sojaschrot in eine Schuessel geben, das Weizenmehl darueber sieben. In der Mitte eine Vertiefung machen. Die aufgeloeste Hefe hineingeben. Mit etwas Mehl zu einem duennen Brei verruehren. 15 Minuten stehen lassen.

Das Salz und das restliche Wasser nach und nach zugeben und alles zu einem Teig verarbeiten. Diesen zuerst von Hand in der Schuessel, bis alles Mehl hineingearbeitet ist, dann auf einer trockenen Arbeitsflaeche zu einem glatten Teig kneten und fuenf Minuten gut durcharbeiten. Zu einer Kugel formen. In die Schuessel zurueckgeben. Mit einem feuchten Tuch bedeckt an einem warmen Ort 1 1/2 Stunden gehen lassen. Von neuem durchkneten. Falls der Teig an der Arbeitsflaeche klebt, diese mit Mehl leicht bestaeuben.

Zwei Kastenformen mit Oel bepinseln oder mit Backpapier auslegen. Den Teig zu einer Kugel formen. Diese in zwei moeglichst gleich grosse Teile zerschneiden. Jeden Teil nochmals durchkneten, zu einem laenglichen Laib formen, diesen in die Kastenform legen. Die Brote mit einem feuchten Tuch bedeckt 30 Minuten gehen lassen. Mit Wasser bepinseln. In dem auf 220 Grad vorgeheizten Backofen ca. 60 Minuten backen.