

Weizenkeim - Brot

Kategorien: Brot

Zutaten für: 1 Keine Angabe

200	Gramm	Weizenkörner
1		Hefewürfel
100	ml	Wasser
800	Gramm	"Ruchmehl" (Weizenmehl,1050 Typ
25	Gramm	Salz
350	ml	Wasser

Anleitung:

Weizenkoerner in lauwarmem Wasser ueber Nacht einweichen. Einweichwasser wegschuetten. Koerner in ein Loechersieb geben, zugedeckt drei Tage stehen lassen. Morgens und abends mit lauwarmem Wasser ueberbrausen, gut schuettern. Die Koerner haben nun ca. 5 mm lange Keime gebildet.

Hefewuerfel in 100 ml Wasser auflösen und 10 Minuten stehen lassen. Mehl in eine Schuessel sieben und in die Mitte eine Vertiefung druecken. Die aufgeloeste Hefe hineingeben. Mit etwas Mehl zu einem duennen Brei verruehren. 15 Minuten stehen lassen.

Die Weizenkoerner und Salz dazugeben. Mit dem Backhorn oder dem Kochloeffel bei portionsweiser Zugabe von 350 ml Wasser zu einem Teig verarbeiten. Diesen von Hand zuerst in der Schuessel, bis alles Mehl hineingearbeitet ist, dann auf einer trockenen Arbeitsflaeche zu einem glatten Teig kneten. 5 Minuten durchkneten. In die Schuessel zurueckgeben. Mit einem feuchten Tuch bedeckt an einem warmen Ort 1 1/2 Stunden gehen lassen.

Erneut durchkneten. Falls der Teig an der Arbeitsflaeche klebt, diese leicht mit Ruchmehl bestaeuben. Teig zu einer Kugel formen. Diese in zwei moeglichst gleich grosse Teile zerschneiden. Jeden Teil nochmals durchkneten, zu einem runden Laib formen. Beide Laibe auf ein mit Oel bepinseltes oder mit Backpapier ausgelegtes Kuchenblech geben, mit einem feuchten Tuch bedecken und nochmals 30 Minuten gehen lassen. Kreuzweise 3 bis 5 mal 1 cm tief einschneiden, dass ein Gittermuster entsteht. In dem auf 220 Grad vorgeheizten Backofen 70 Minuten backen. Auf einem Gitter auskuehlen lassen.