

## Zubereitung selbstgebackener Vollkornbrote

### Der Grundansatz

Bereitung des Grundansatzes aus dem Spezial - Backferment:

Der Grundansatz ist ein gärender Teig, der aus trockenem Granulat bereitet wird.

20 g Spezial - Backferment werden mit (gut warmen) 120 ccm Wasser klümpchenfrei aufgelöst. Dazu gibt man 50 g Weizenmehl, Type 1700, und 50 g Weizenmehl, Type 1050.

Alles gut vermengen, der Teig soll weich sein, aber es soll sich kein Wasser absetzen.

Diesen Teig bei einer Temperatur von 28 - 35 ° C für 24 Stunden bedeckt stehen lassen. Nach dieser Zeit ist eine Bläschenbildung zu beobachten. Zu diesem Teig werden dann ca. 180 ccm

Wasser (ca. 40 ° warm) gegeben und untergemengt. Dazu 150 g Weizenmehl, Type 1700, und 150 g Weizenmehl, Type 1050; alles gut vermengen. Der Teig soll eine mittlere Festigkeit aufweisen. Weitere 24 Stunden bei 28 - 35 ° stehenlassen. Der Teig ist durch Gärung auf mehr als das Doppelte seines anfänglichen Volumens angewachsen. Der Gärungsvorgang ist damit abgeschlossen und der Teig gebrauchsfertig.

In einem Schraubglas ( nicht mehr als  $\frac{1}{2}$  gefüllt ) wird er im Kühlschrank aufbewahrt, wo er sich über ein a Jahr hält. Eine sich an der Oberfläche sich zeigende graue Verfärbung hat nichts zu sagen, da es sich um arteigene Hefen handelt, die von Natur aus grau sind. Wer eine Getreidemühle besitzt kann statt der Type 1700 selbstgemalenes Weizenvollkornmehl verwenden und statt der Type 1050 ausgesiebtes selbstgemalenes Weizenvollkornmehl.

Tip von uns:

Solltet Ihr Euch entscheiden eine Getreidemühle zu kaufen, ist es empfehlenswert,

auf ein Steinmahlwerk wert zu legen.

Durch den Abrieb würden sonst kleine rostende Metallsplitter in Eurem Brot hausen.

## Walliser Nußbrot (mit Spezial-Backferment)

### Vorteig:

400 g Roggenvollkornmehl -  $\approx$  1 lauwarmes Wasser - 1 gehäufte Tl Backferment (6g)

### Hauptteig:

400 g Roggenvollkornmehl - 800 g Weizenvollkornmehl - 2 gestrichene El Vollmeersalz  
200 g Walnußkerne (oder Nüsse nach Wahl) -  $\ddot{Y}$  1 lauwarmes Wasser  
ca. 100 g Weizenvollkornmehl als Streumehl

Der Grundansatz und das Ferment werden mit dem lauwarmen Wasser klümpchenfrei verrührt. Dann fügt man das frischgemahlene Weizenvollkornmehl dazu und vermennt alles gut.

Diesen Teigansatz lässt man in einer ausreichend großen Schüssel bei ca. 20° Raumtemperatur stehen. Er muß so abgedeckt werden, daß die Oberfläche nicht abtrocknet (mit Folie und Tuch).

Der Teig muß mindestens 12 Std. stehen und es schadet nichts wenn er 20 Std. und mehr steht. In diesem Fall muß man mit einer stärkeren Säuerung rechnen.

Nun wird der Hauptteig bereitet. In eine große Schüssel gibt man das frisch gemahlene Vollkornmehl, vermennt es mit dem Salz und drückt eine Vertiefung in die Mitte. Dahinein gibt man den Vorteig und vermennt diesen mit dem Mehl. Das Wasser wird nach und nach dazu gegeben. Die Nusskerne werden unzerkleinert eingeknetet. Der Teig wird nun ca. 10 Min. lang mit den Händen geknetet.

In die Schüssel etwas Mehl streuen, den Teig hinein geben mit etwas Mehl bestäuben und mit Folie und Tuch abgedeckt 1 - 1  $\approx$  Std. warm (30 - 35°) stellen. Es muß sich eine gute Lockerung des Teiges zeigen, daß Teigvolumen nimmt gut um 1/3 zu.

Nun wird der Teig nochmals kurz durchgeknetet. In einem gut bemehlten Brotkörbchen oder in einer anderen Form mit dem Teigschluß nach oben nochmals ca. 30 - 50 Min. gehen lassen, mit Mehl bestäubt und mit Folie und Tuch abgedeckt. Zeigen sich kleine Risse an der Oberfläche, ist das Brot gerade richtig zum Einschieben. Brote mit richtiger Gare sind leicht gewölbt, Übergare fallen an der Oberfläche leicht ein.

Nun stürzt man das Brot auf das leicht gefette Blech und kann es mit einem scharfen Messer ca.  $\approx$  cm tief kreuzweise einschneiden. Es wird mit bemehlter Oberfläche gebacken und auch nach dem Backen nicht mit Wasser bestrichen.

In den auf 250° vorgeheizten Ofen schiebt man das Brot auf der untersten Schiene ein und stellt auf das Blech 20 Min. eine Tasse mit kochendem Wasser. Man bäckt 20 Min. bei 250° Hitze, 60 Min. bei 190° und 10 Min. bei Nachhitze.

Das Brot herausnehmen und auf einem Gitter 24 Std. auskühlen lassen. In einem Leinengeschirrtuch einige Tage kühl lagern.

Gutes

Gelingen