

Brot selber backen - Südtiroler Bauernbrot

Prep Time: 40 Cooking Time: 40

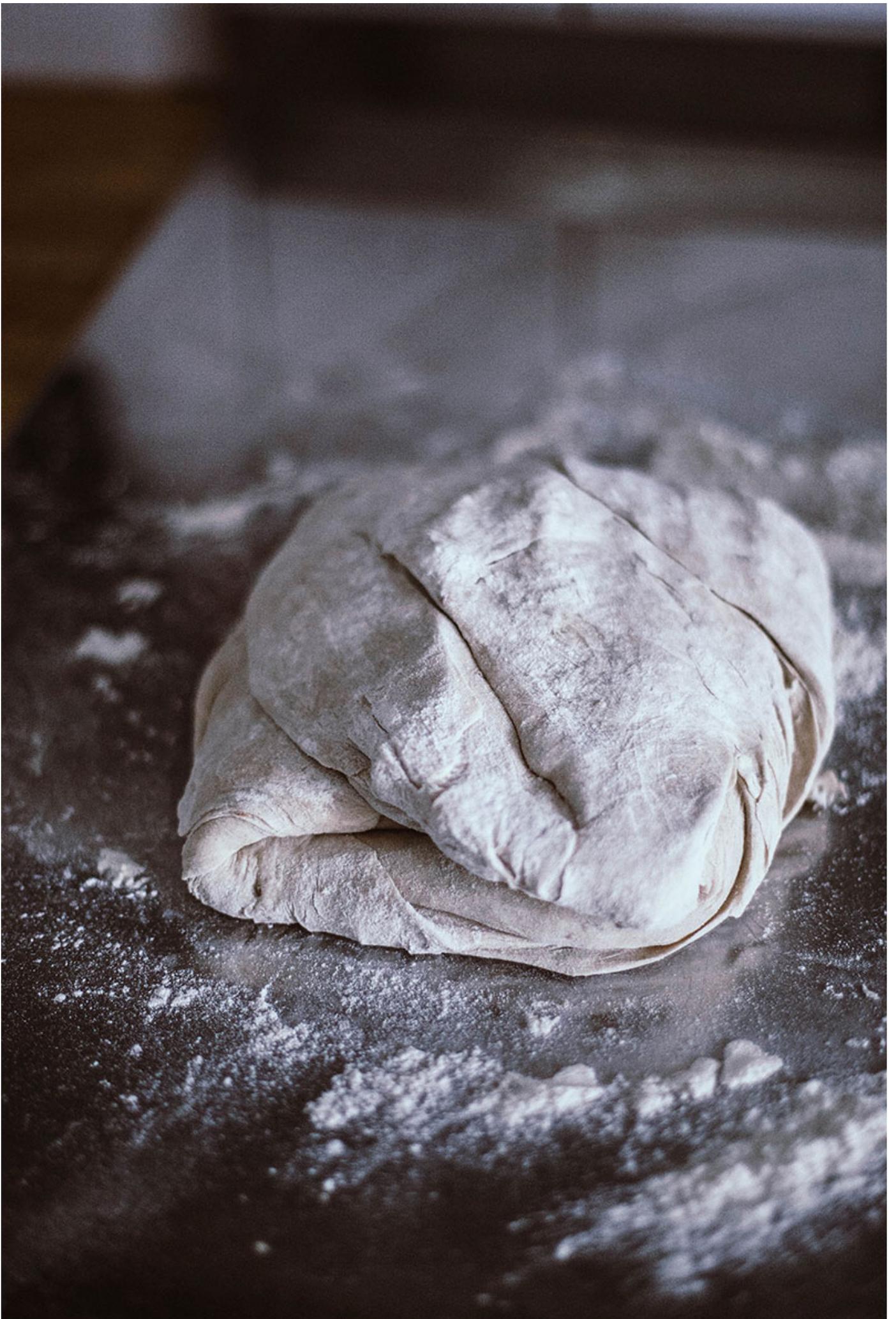
Ingredients

- ❑ 400g Dinkelmehl (Type 1050)
- ❑ 400g Weizenmehl (Type 1050)
- ❑ 250g Roggenmehl (Type 1150)
- ❑ 20g frische Backhefe
- ❑ 20g Salz
- ❑ 20ml Apfelessig
- ❑ 10g Honig
- ❑ 4 TL Brotgewürz (selbst gemischt aus Fenchel-, Koriander- und Kümmelsamen oder gekauft)
- ❑ 600ml lauwarmes Wasser
- ❑ Mehl für die Arbeitsfläche

Instructions

Die Mehlsorten mit Hefe, Salz, Essig, Honig, Brotgewürz und 450ml vom Wasser in die Knetmaschine geben und in einem niedrigen Gang etwa 15 Minuten kneten. Immer wenn der Teig zu trocken wird (das merkt man, wenn die Maschine davon laufen will) wieder etwas Wasser nachgießen.

Wenn der Teig fertig geknetet ist, faltet ihr ihn zweimal zusammen, dann muss er zwei Stunden an einem warmen Ort abgedeckt ruhen (das Geschirrtuch sollte feucht sein, dann wird der Teig obenrum nicht trocken).



Nach zwei Stunden ist der Teig hoffentlich ordentlich hochgegangen. Je nachdem, wie schnell ihr Brot verbraucht, könnt ihr den Teig in zwei Teile teilen (oder eben nicht) und ihn mit Mehl noch einmal [rundwirken](#). Den Brotteig (oder die Teiglinge, wenn ihr mehrere draus macht) dann mit umdrehen und auf ein mit einer [Backmatte](#) ausgelegtes Backblech legen. Noch einmal kurz abdecken und 15 Minuten ruhen lassen.

Das Brot in den 230 Grad vorgeheizten Backofen geben und etwa 10 Minuten anbacken (auf den Boden eine Schüssel mit Wasser stellen – diese nach 10 Minuten aus dem Ofen entfernen). Nach 10 Minuten schaltet ihr den Ofen auf 200 Grad runter und lasst das Brot weitere 30 Minuten backen, bis es goldbraun ist.

Danach rausnehmen und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen. Am besten schmeckt es immer noch als BUTTERBROT! :)



Teile diesen Beitrag

- [f](#)
- [t](#)
- [F](#)
- [in](#)
- [p](#)
- [x](#)
- [w](#)