

Mein Harzer Landbrot

Ein schmackhaftes und relativ schnell zubereitetes Brot, ein echtes Vollkorn Produkt. An Zutaten benötigen wir :

- 750gr Weizenmehl *
- 125gr Roggenmehl *
- 30gr frische Hefe
- 30gr Salz
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 600ml lauwarmes Wasser

Das Mehl wird in einer Schüssel mit dem gemahlene Kümmel gemischt. In eine kleinen Mulde bröseln man die Hefe, gemischt mit etwas lauwarmem Wasser. Dieses Gemisch mit Mehl etwas abdecken.

Mit einem Tuch minimum 6 Stunden abgedeckt stehen lassen. Danach noch mehrmals mit ca. 30min. Pausen ungefähr 3x durchkneten.

Auf einem mit ein wenig Öl eingeriebenen Backblech noch einmal 30min ruhen lassen.

Bevor das Brot in den auf 240° (Ober- Unterhitze) vorgeheizten Backofen kommt, den Laib mit einem Messer einritzen. Danach 30-35min auf mittlerer Schiene backen.

Nach dieser Zeit die Temperatur auf 180° reduzieren und weitere 30min fertig backen. Der leckeren Kruste wegen ist es ratsam, einen Tontopf mit Wasser unten in den Backofen zu stellen.

* Als Mehl empfehle ich unbedingt die Typen 1050 zu verwenden, dieses Mehl hat einen Ausmahlungsgrad von ca. 85%.

Der Ausmahlungsgrad gibt an, wie viel Mehl aus der ursprünglichen Getreidemenge ausgemahlen wird. D.h. bei der Type 1050 werden aus 100kg Roggen 85kg Mehl gewonnen, es entspricht einer sehr hohen Ausbeute an Mineralstoffen und Kleie.

Bei der Angabe der Mehltypen handelt es sich um eine Angabe zur Menge der Mineralstoffe. Z.B. hat ein Mehl der Type 405 nur ca. 0,405 gr Mineralien je 100gr, also 0,405%.

Beim Typ 1050 haben wir entsprechend ca. 1,2% an Mineralstoffe, d.h. je höher die Typzahl ist, desto wertvoller und mineralstoffreicher ist das Mehl.