



Newsletter „Rezepte – Kochen mit Dampf“ Nr. 10/1



Vollkorn-Nussbrot

Zutaten:

450g Dinkelvollkornmehl,
185g Roggenvollkornmehl, 15g Hefe
(oder 2P Trockenhefe),
ca.300ml-400ml warmes Wasser,
125ml Buttermilch (Raumtemperatur),
2 EL Salz,
1 EL Malz (falls nicht verfügbar brauner Zucker),
100 g Walnüsse grob gehackt.
(A,G,H)*



Zubereitung:

Für den Teig die Mehlsorten vermischen, frische Hefe in lauwarmen Wasser auflösen (Trockengerm nicht auflösen).

Nun das Mehl mit der Buttermilch, Hefe, Wasser Salz, Malz in der Küchenmaschine ca. 6 Min. auf langsamer Stufe zu einem Teig vekneten.

Dann die Nüsse hinzufügen und nochmals kurz auf langsamer Stufe kneten.

Den Teig an eine warmen Ort ruhen lassen, möglichst 2 Stunden.

Den Teig auf eine bemahlte Arbeitsfläche legen, in 2 gleich große Stücke teilen, und diese rundwirken.

- Tipp: Beim Rundwirken wird der Teig mit den Handballen vom Körper weggedrückt, und dann mit den Fingern zur Teigmitte zurückgezogen. Den Teig dabei leicht drehen und solange wiederholen bis man eine komplette Umdrehung hat.

Mit einem Tuch abdecken und ca.30 min. ruhen lassen.

Zwei längliche Wecken formen, diese wieder mit einem Tuch abdecken und bei Raumtemperatur etwas rasten lassen.

Die Brote auf ein Patisserieblech setzen, an der Teigoberfläche 3 mal einschneiden, und bei 230°C



Beheizungsart „Brotbacken“ für 5 Min. backen, dann die Hitze auf 200°C temperieren und für ca. 35-40 min. fertig backen.
Die Brote auf einem Gitterrost abkühlen lassen.