

Roggenmischbrot mit Körnern

Dieses Brot braucht etwas Zeit. Rund 2-3 Stunden Wartezeit zum gehen, ruhen und auskühlen. Für das Backen selber benötigt man 2 * 20 Minuten. Die Mühe lohnt sich. Das Ergebnis ist sehr schön anzuschauen und richtig lecker.

Pro Scheibe werden bei Weight Watchers 3 Smart Point berechnet.

- 350 g Weizenmehl, Type 550
- 250 g Roggenmehl, Type 1150
- 15 g Sauerteigextrakt
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 3 TL Jodsalz
- 1 TL Zucker
- 5 TL Leinsamen
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Margarine, Halbfettmargarine zum ausstreichen der Backform

Method

1. Weizenmehl, Roggenmehl, Sauerteigextrakt, Hefe, Salz und Zucker mischen. 400 ml Wasser zufügen und mit dem Rührhaken zu einem glatten Teig verkneten. Teig an einem warmen Ort zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Die Kastenform (Länge ca. 30 cm) mit Margarine fetten. Teig erneut gut durchkneten. Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne dazugeben und unterkneten. Den Teig in die Form geben und weitere ca. 60 Minuten gehen lassen.

3. Den Backofen rechtzeitig hochfahren. Das dauert bei uns immer eine kleine Ewigkeit.: Den Backofen auf 240° C (Gas: Stufe 5. Umluft: 220° C) vorheizen. Eine feuerfeste Schale mit Wasser in den Ofen stellen. Das Brot mit Wasser bestreichen und mit Weizenmehl bestäuben und in den Backofen stellen. Im Backofen auf unterster Schiene ca. 20 Minuten backen.

4. Backofentemperatur auf 180°C (Gas: Stufe 2. Umluft: 160°C) reduzieren und weitere 25 Minuten backen.

5. Das Brot ca. 10 Minuten auskühlen lassen und dann aus der Form lösen.

6. Das Auskühlen zieht sich. Das Brot kann auch gerne noch 1-2 Stunden länger liegen bevor es serviert wird.: Im Rezept heißt es hingegen: Für weitere 30 Minuten auskühlen lassen und servieren.

Notes



Im Rezept werden 15 g Sauerteig Extrakt angegeben. Bei meinem Test habe ich einen ganzen Beutel und damit irrtümlich 70 g verwendet. Das war auch lecker.



Servings/Yield

Yield: 20

Rating



Cuisine

Europäisch : Westlich : Deutsch

Difficulty



Categories

Lizenz: CC BY 4.0, Tao Küche, Weight Watchers



Richtig back-frisches Brot ist natürlich eine Klasse für sich und besonders wertvoll, weil wir es nur sehr selten genießen können. Insgesamt finde ich jedoch, dass das Brot seinen geschmacklichen Höhepunkt am erstem und zweiten Tag erreicht. Der Feuchtigkeitsanteil und die Konsistenz hat sich verändert und ist ausgewogener. Insgesamt passt es so auch besser zu jeder Form von Belag. Ein Brot entfaltet seine wahre Stärke besonders als Teamspieler in der Verbindung mit Wurst, Käse und Marmelade.



Die Magie liegt in der langen Zeit der Zubereitung.

Wie werden die Zutaten behandelt?

Mit welcher Hingabe und Haltung werden die Produkte verarbeitet?
Ist der Koch mit Herz und Verstand bei der Sache?

Hier entsteht eine Beziehung zwischen dem Koch und dem Gericht und der Gast wird das bemerken.



Die TAO Küche: Über die Lebenskraft Qi, die Energien Ying und Yang und die Lehre der 5 Elemente.

Dieses Brot unterstützt das Element Holz durch den hohen Weizenanteil und in etwas geringerem Maße das Element Feuer durch den Roggenanteil.

Durch den Weizen wird die „Temperatur des Elementes Holz“ als eher leicht erfrischend bezeichnet. Der Roggen wird als neutral eingestuft. Energetisch leitet das Element Holz die Energie nach unten und unterstützt das Bewahren von „Saft und Kraft“.

Denken wir uns den Weizen als ein Bild von einem Baum mit Rinde und Wurzel wird die Idee schnell klar.
Ebenso das Gefühl von Feuchtigkeit und der frischen Kühle des Waldes.

Der Roggen unterstützt das Element Feuer und gibt uns mehr Energie.
Das stärkt unsere Fähigkeit zur „Transformation“ ... von was auch immer.



Da der Anteil des Roggenmehls nur bei rund 40 % liegt, sollte das Brot besser als Weizenmischbrot bezeichnet werden.