



Haiminger Umweltfenster

Februar 2022

von Manuela Dreier

Brot backen im Holzbackofen oder Gutes Brot braucht Zeit und nur wenig Zutaten

Die Vorbereitungen fürs Brotbacken beginnen zwei Tage vor dem Backen. Aus einem reifen Sauerteig wird mit Mehl und Wasser ein Vorteig angerührt, der am nächsten Tag nochmals mit Mehl und Wasser verrührt wird.



Am Abend wird dann der eigentliche Brotteig aus Roggen-

Weizen und Dinkelmehl dem Sauerteig, Hefe, Salz, Wasser und Gewürzen, wie Fenchel, Koriander, Brotklee zugegeben und zu einem geschmeidigen Teig geknetet. Dieser darf über Nacht an einem kühlen Ort aufgehen.

Am nächsten Morgen wird Feuerholz in den Backofen eingerichtet und das Feuer entzündet. In



der Zwischenzeit werden in der Küche die Brotlaibe abgestochen und rundgewirkt. Nach 1 ½ Stunden, wenn das Feuer abgebrannt ist, wird die Glut aus dem Ofen geräumt und der Boden mit einem nassen Lappen ausgewischt. Anschließend wird mittels Mehlprobe geprüft, ob der Ofen die richtige Temperatur (200 Grad) zum Einschließen der Brote hat.



Nach einer knappen Stunde kann das Brot aus dem Ofen geholt werden. Wenn man auf den Boden des Brotes klopft und es klingt hohl, ist das Brot durchgebacken.

Die Restwärme des Ofens kann noch zum Backen von z.B. Rohrnudeln oder später zum Trocknen von Obst genutzt werden.

Rezept für Semmeln, die lange halten:

800 g Weizenmehl 550
600 ml Wasser
16 g Salz
8 g Hefe
1 Eßl. Sauerteig

Aus allen Zutaten einen Teig zubereiten, über Nacht gehen lassen. Semmeln formen und bei 220 Grad ca. 10-15 Min. backen.



Wusstest du...

wenn man dem Teig genug Zeit zum Gehen gibt (am besten über Nacht), können die enthaltenen Ballaststoffe und die Stärke aufquellen und werden somit vom Körper besser verarbeitet und sind deshalb gesünder.