

Tipps
& Hinweise
siehe
Rückseite

HERZBROT

Sauerteigzubereitung mit BÖCKER Reinzucht-Sauerteig Bio

Für das Brühstück:

50 g Haferflocken zart
100 g Kochendes Wasser

Für das Herzbrot:

100 g Reinzucht Sauerteig Bio
50 g Brühstück
250 g Dinkelmehl Type 630
alternativ Weizenmehl Type 550

50 g Dinkelvollkornmehl
alternativ Weizenvollkornmehl
50 g Roggenmehl Type 1150
10 g Salz
5 g Frische Hefe
300 g Wasser (kalt)



mittel



Gesamtzeit: ca. 3 Std.

+

Backzeit: ca. 50 Min

ZUBEREITUNG

1. Für das Brühstück kochendes Wasser über die Haferflocken gießen und kurz mit einem Löffel verrühren. Bei Seite stellen und Abkühlen lassen.
2. Während das Brühstück abkühlt, alle weiteren Zutaten für den Teig abwiegen. (Wichtig! BÖCKER Reinzucht Sauerteig Bio mit den Händen zerbröseln, sodass er sich gut unterkneten lässt)
3. Jetzt abgekühltes Brühstück zu den restlichen Zutaten geben und mit einer Küchenmaschine für etwa 10 Minuten auf niedriger Stufe vermischen. Dann Teig für weitere ca. 10 Minuten auf höherer Stufe verkneten. So lange bis er sich vom Schüsselboden löst.
4. Anschließend Teig abdecken und ca. 60 Minuten reifen lassen, bis sich das Volumen knapp verdoppelt hat.
5. Nach der Ruhezeit Teig auf einen bemehlter Arbeitsfläche platzieren und zu einem Dreieck falten. Teig-Dreieck auf einem Backpapier ablegen und oben eindrücken, sodass es eine Herzform erhält. Abgedeckt an einem warmen Ort reifen lassen.
6. In der Zwischenzeit Ofen auf 270 °C Ober- Unterhitze vorheizen. Ein Backblech und eine Kastenform, oder ähnliches mit aufheizen.
7. Nach der Reifezeit Teig mit Mehl bestreuen und oben mit einem scharfen Messer/Klinge einschneiden.
8. Anschließend vorsichtig Teig mit Backpapier auf das heiße Blech heben und auf mittlerer Stufe in den Ofen schieben. In die Kastenform ca. 200 ml Wasser geben und Backofen schließen.
9. Nach 10 Minuten den Ofen auf 210 °C runter stellen.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

TIPPS & HINWEISE

für herzhafte Rezepte

- **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig ist einfach und schnell in der Verwendung und vor allem gelingsicher!**
Einzigartig ist, dass das Starterprodukt entweder DIREKT in den Brotteig gegeben oder zum Ansetzen des eigenen Sauerteigs verwendet werden kann. Für leckeres Brot von bester Qualität, denn unser Produkt enthält die richtige Menge der notwendigen Milchsäurebakterien. Der BÖCKER Reinzucht-Sauerteig kann auf einfache und zuverlässige Weise bei vielen Backwaren die Backhefe ersetzen, denn der Sauerteig sorgt für ausreichend Lockerung im Brotteig. Backen Sie dafür nach unseren speziellen BACKEN OHNE HEFE – Rezepten.
- **Besonderheiten bei der Verwendung von Roggenmehl**
Roggenbrote erreichen im Vergleich zu Weizenbrot ein kleineres Volumen und eine feinere Porung. Sie haben keine Kleberstruktur wie Weizenteige, sind nicht so elastisch und gehen daher nicht so stark auf. Roggen nimmt Flüssigkeit sehr schnell auf und ist in der Verarbeitung eher klebrig. Für Mischbrote mit Roggen gilt: je höher der Roggenanteil, desto kürzer die Knetzeit.
- **Backen mit Saaten und Körnern**
Wenn den Backrezepten Körner und Saaten zugefügt werden, Flüssigkeitsmenge erhöhen. Die Saaten und Körner können für mehr Geschmack, vor der Zugabe in den Teig, geröstet werden.
- **Formen des Teiglings – Lang- oder Rundwirken**
Das Wirken ist bei fast allen Broten eine wichtige Grundlage und der erste Schritt, dem Teig seine Form zu geben. Dafür den Teig mit dem Handballen mehrfach von außen nach innen eingeschlagen, bis eine Kugel mit straffer Oberfläche entsteht. Auf der anderen Seite entsteht eine Faltkante, der sogenannte Teigschluss. Dieser ist beim Backen in der Regel unten.
- **Einschneiden des Teiglings**
Zum Einschneiden ein scharfes Messer verwenden und schnell durch den Teig ziehen, damit dieser nicht so stark am Messer klebt.
- **Knusprige Kruste**
Ideal ist ein Backofen mit Dampffunktion. Möchte man den Dampf selbst erzeugen, eine hitzebeständige Schale auf dem Boden des Backofens mit vorheizen. Wenn der Teiling in den Ofen gegeben wird, etwas Wasser in die Schale geben. Nach ca. 10 Min. Backofentür öffnen, damit der Dampf entweicht, Temperatur reduzieren. Beim Backen im Gusseisentopf, diesen im Backofen mit geschlossenem Deckel vorheizen. Teiling vorsichtig in den Topf stürzen, etwa 2/3 mit geschlossenem Topf backen und das letzte Drittel ohne Deckel, mit reduzierter Temperatur zu Ende backen.
- **Prüfen, ob das Brot fertig ist**
Als Test, ob das Brot fertig ist, einfach mit dem Fingerknöchel auf den Brotboden klopfen. Wenn es hohl klingt, ist das Brot fertig. Aber bitte Vorsicht: Verbrennungsgefahr.