

Vollkorn-Waldstaude- brot mit Kümmel



REZEPT & FOTO VON NINA PLOBNER
@WALDUNDWIESNGEIST



IHR BRAUCHT

280 g Weizenvollmehl
100 g Weizenmehl 700
100 g Waldstaudemehl
eine Handvoll Kümmel (im
Mörser grob zerstoßen)
5 g Hefe
10 g Salz
ca. 300 g lauwarmes Wasser

SO GEHT'S

- 1_ Die Hefe im Wasser auflösen.
- 2_ Alle Zutaten gemeinsam in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Oder alternativ per Hand zu einem glatten Teig verkneten.
- 3_ Danach wird der Teig in den nächsten 2 Stunden stündlich einmal gefalten. Das ergibt diese schöne, lockere Struktur.
- 4_ Nach dem Falten wird der Teig zu einer Kugel geschliffen und kommt dann für 2-3 Stunden in ein Gärkorbchen. Alternativ kann der Teig auch 6-8 Stunden im Kühlschrank verweilen.
- 5_ Den Ofen auf 240 °C Heißluft vorheizen – gemeinsam mit einem hitzebeständigen Topf. Den Teigling auf ein Backpapier stürzen und dieses dann in den Topf heben.
- 6_ Bei geschlossenem Deckel das Brot ca. 30–35 Minuten backen. Danach den Deckel abnehmen und die Temperatur auf 220 °C reduzieren. Das Brot wird nun noch 10 Minuten goldbraun fertig gebacken.

EIN
LAIB
BROT

MEHLZEIT UND
GUTEN APPETIT WÜNSCHT
die Dirneder Mühle

CA. 5,5 H
ZUBEREITUNGSZEIT
INKL. RUHEZEIT

CA. 10,5 H
ZUBEREITUNGSZEIT
INKL. NACHTGARE

CA. 45 MIN BACKZEIT

ALTERNATIVE MIT BACKBLECH

Wer keinen hitzebeständigen Topf mit Deckel hat, heizt den Backofen auf 230 °C Heißluft vor – gemeinsam mit einem Backblech. Den Teigling auf das heiße Blech stürzen und 10 Minuten backen, dann Temperatur auf 210 °C reduzieren und ca. 30 Minuten fertig backen.