

Hausbrot II

www.fitdurchsleben.com

für einen Brotlaib müssen wir zuerst
s' Dampf herstellen:

- 20 g Germ
- 1 TL Honig
- 30 ml Wasser, lauwarm

mit etwas glattem Mehl (W700) stauben

Teigbereitung:

- 500 g Weizenmehl, Type W480
- 100 ml Milch, lauwarm
- 50 g Butter, zerlassen
- 1 St. Hühnerei, Größe M
- 1 EL Honig
- 2 TL Salz

***Und weil Vollkorn mehr ist statt nur Weizenmehl:**

- 300 g Weizenmehl griffig, Type 480
- 200 g Weizenvollkornmehl – fein gemahlen
- und etwas lauwarmes Wasser mehr hinzu geben

Herstellung:

1. Germ mit Honig und 30 ml lauwarmen Wassers auflösen, mit glattem Mehl stauben und das Dampf an einen warmen Ort gehen lassen.
2. (Alle Zutaten in die Kenwood geben und 5 Minuten abarbeiten lassen.)
3. Mehl mit Salz auf der Arbeitsfläche vermengen und in der Mitte eine tellergroße Mulde machen.
4. Das Dampferl und 100 ml lauwarmen Milch, flüssige Butter, 1 Ei und Honig in die Mulde geben.
5. Mit den Fingern einer Hand in kreisenden Bewegungen nach und nach von dem umgebenden Mehl einarbeiten. Eventuell mehr Wasser hinzu geben da manche Mehle mehr Flüssigkeit binden.
6. Jetzt knete den Brotteig 5 Minuten gut ab.
7. Teig in eine Schüssel geben, bemehlen, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken, ca. 40 Minuten an einen warmen Ort gehen lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat.
8. Den Teig nochmals für ca. 1 Minute kräftig abarbeiten. Dann wird er weiterverarbeitet, wie es das jeweilige Rezept verlangt – ob rund geformt – länglich oder ausgerollt gefüllt.
9. Lass ihn nochmals für ca. 30 Minuten gehen (das Volumen verdoppeln sich).
10. Als Laib geformt braucht das Brot bei 180° C ca. 50 Minuten. „Je schlanker - desto kürzer ist die Backzeit.“

TIPP:

Der Grundbrotteig kann zu Variationen weiterverarbeitet werden.
Abwandlungen findest du auf meiner Webseite.

