



ORF

Zurück zur Natur - Kapfenberg

Bauernbrot

von Christa Gruber

1kg Roggenmehl Typ 960
20 dag Sauerteig
1 EL Leinsamen
1 EL Kürbiskerne
2 dag Salz
ca. 0.7 l Wasser
Fenchel ganz
Brotgewürz gemahlen.

Zubereitung:

Am Vortag Sauerteig mit warmem Wasser und den Körndln anrühren.
Vorgewärmtes Roggenmehl mit Sauerteig, Salz, Gewürze und warmen Wasser (ca. 25°C) zu einem festen Brotteig kneten.
1 Stunde rasten lassen.
Backofen auf 220°C vorheizen.
Teig zu einem Laib formen und in ein bemehltes Brotkörbl legen.
1/2 Std. gehen lassen, danach aufs Blech oder Schamottstein stürzen und im Rohr ca. 1 Stunde backen.
Backzeit etwa 1 Stunde.