

## Zurück zur Natur - Land der Frauen, 13.3.2022

Rezept von Elisabeth Ruckser/Erste Waldviertler Bio-Backschule

### WALDSTAUDE-EINKORN-EMMER BROT

Dieses Rezept wurde von Sabine Lochner und Martin Allram  
([www.allram-daham.at](http://www.allram-daham.at)) zur Verfügung gestellt.

#### Zutaten:

für 5 Brote á 500 g (Kastenform) oder 3 Brote á 800 g (Laibe)

#### **Für den Sauerteig:**

400 g Wasser  
350 g Waldstaudevollmehl  
50 g Anstellgut

#### **Für das Brühstück:**

125 g Einkornvollmehl  
250 ml Wasser (kochend heiß)

#### **Für den Hauptteig:**

400 g Waldstaudenvollmehl (oder Roggenmehl T 960)  
250 g Emmervollmehl  
190 g Einkornvollmehl  
400 ml Wasser  
20 g Hefe (1/2 Würfel)  
30 g Salz  
12,5 g Brotgewürz  
35 g Honig (ca. 1 EL)

#### Zubereitung:

Zutaten für den Sauerteig vermischen und bei Zimmertemperatur 12 - 14 Stunden rasten lassen.

Für das Brühstück Einkornvollmehl mit dem kochend heißen Wasser übergießen. Rasch zu einem glatten Teig verrühren. Abkühlen lassen und gleich verarbeiten oder über Nacht im Kühlschrank bis zur weiteren Verarbeitung aufbewahren.

Brühstück, Sauerteig und die Zutaten für den Hauptteig in der Küchenmaschine auf Stufe 1 für ein paar Minuten mischen, dann etwas höher schalten (auf Stufe 2 oder 3) und weitere 8 - 10 Minuten kneten. Teig danach noch etwa 30 Minuten rasten lassen und je nach Wunsch verarbeiten (zb. zu Kastenbrotten oder zu Laiben). Fertige Brotlaibe noch 30-40 Minuten rasten lassen.

Backrohr auf 250° C vorheizen, Brote ins heiße Rohr einschießen. Mittels Sprühflasche „schwaden“ und etwa 10 Minuten anbacken. Dann die Temperatur auf 200 ° C senken und weitere 20-25 Minuten fertigbacken.