

## Weizen - Vollkorn - Brot mit Hefe

.Bitte die Arbeitsschüssel ausreichend groß bemessen!

1. Stufe: 350 g kaltes Leitungswasser in die Schüssel wiegen (ist genauer), die Hefe einbröckeln, gründlich auflösen lassen, 250 g Weizenvollkornmehl zugeben, alles gut vermengen (lässt sich wie Pfannkuchenteig rühren). Arbeitsschüssel gut zudecken und bei Zimmertemperatur etwa 45-60 Minuten gehen lassen.

2. Stufe: Den Teig anfrischen (d.h. den Hefepilzen und anderen Kleinorganismen "neues Futter" geben!): Zu dem gärrigen Teig 350 g Wasser zugeben, gut vermengen und 250 g Vollkornmehl hineinrühren. Schüssel wieder gut zudecken und erneut 45-60 Minuten gehen lassen.

3. Stufe: Dem jetzt heftig gärenden Teig das Salz zugeben und verrühren, die restlichen 500 g Vollkornmehl gründlich einkneten. Diesen Hauptteig etwas länger kneten, bis ein glatter elastischer Teig entsteht, der gewissermaßen seine Schüssel selbst ausputzt. Sollte der Teig an den Händen kleben, die Hand mit Wasser anfeuchten und weiterkneten. Letzte Teigruhe ca. 20 Minuten, gut zugedeckt in der Schüssel. Danach den Teig in eine große Brotbackform für ein 1500-g-Brot geben oder 2 gleichgroße Brote mit feuchten Händen ausformen und gut zugedeckt auf dem Blech ca. 10 Minuten gehen lassen.

Backofen rechtzeitig auf 250°C vorheizen; eine Schale mit heißem Wasser auf den Boden des Ofens stellen; eine starke Dampfentwicklung zu Beginn des Backprozesses ist günstig für Bräunung und gutes Aufgehen der Brote.

Backen: Ca. 15-20 Minuten bei 250°C mit Dampfschwaden, ca., 20-30 Minuten bei 200°C ohne Dampfschwaden (Wasserschale herausnehmen!). Die genaue Backzeit ist nicht vorhersehbar, denn die Öfen arbeiten unterschiedlich, auch ist die Backzeit unmittelbar abhängig von der Größe der Gebäcke. Daher sollte man gegen Ende hin eine Klopprobe machen, d.h. auf den Boden des Brotes klopfen, wenn es hohl klingt, ist es fertig.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.  
Ruhezeit: ca. 2 Std.



### Zutaten für 1 Portionen:

---

700 g Wasser, kalt

---

10 g Hefe, frisch

---

15 g Salz

---

Mehl,  
1000 g Weizenvollkornmehl  
(frisch gemahlen!)

---

Verfasser: rutev

Schwierigkeitsgrad: normal

Kalorien p. P.: keine Angabe