



www.treanumuehle.at
Tel.: 07684/6318
4890 Frankenmarkt, Mösendorf 3

Trenauer Bauernbrot

Dies ist **das Grundrezept** für ein einfaches Bauernbrot, es bietet eine gute Basis für viele Brotvariationen.

Zutaten:

- 500g Roggenmehl T960
- 500g Weizenmehl T1600 oder 700
- 1 Hefewürfel oder 1 Beutel (10 g) Trockenhefe
- 30 g Salz (1,5 EL)
- 30g Trockensauerteig
- 20g Trenauer Gerstenmalzmehl (Backmalz)
- 1-2 große EL Brotgewürz
- Saaten und Körner nach belieben
- 650 ml **lauwarmes** Wasser

Das Mehlmischungsverhältnis kann beliebig verändert werden. Für dunklere Brote wird mehr Roggenmehl verwendet. Das Weizenmehl kann durch Dinkel- oder Vollmehle ersetzt werden.

Nur Mehle der Treanumühle haben „Bäckerqualität“ und garantieren ein gutes Backergebnis

Bei höherem Roggenmehl oder Vollmehlanteil mehr Wasser verwenden (ca. 700-750ml)

Zubereitung:

- Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und gut durchkneten. Dann ca. 30 min. an einem warmen Ort in einer zugedeckten Schüssel ruhen lassen.
- Den Teig nach dem Ruhen nochmals kurz durchkneten und zu einem Laib formen.
- Diesen in einen **mit Roggenmehl bemehltes Brotkörbchen** (Simperl) legen und an einem warmen Ort solange gehen lassen bis sich sein Volumen fast verdoppelt hat (etwa 1-2h.).
- Den Backofen auf 250°C vorheizen (Ober und Unterhitze) und ein Backblech oder ein hitzebeständiges Gefäß auf den Boden des Backofens geben (wird später für den Wasserdampf benötigt). Wenn man einen Brotbackstein verwendet, diesen mindestens 45 min. auf einem Gitterrost aufheizen.
- Den Laib von dem Simperl auf ein heißes Blech stürzen (oder besser auf den heißen Brotbackstein) und in den vorgeheizten Backofen geben.
- Nun kochendes Wasser (100 ml) in das heiße Backblech, oder in die Form am Boden des Ofens schütten um schnell Wasserdampf im Ofen zu erzeugen und den Ofen schnell schließen.
- Nach 10 min auf 220-200°C zurückschalten (bei Benutzung eines Brotbacksteines sofort zurückschalten) und je nach gewünschtem Bräunungsgrad das Brot 50 - 60 min. backen. Das Brot ist fertig, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt.

Brotbackstein:

Der Brotbackstein ist eine Schamottplatte mit glatter Oberfläche die viele Vorteile gegenüber einem normalen Backblech bietet:

- Durch die große Wärmespeicherfähigkeit bekommt der Laib genug Hitze von unten. Dadurch geht er schöner auf und hat auch am Boden eine ordentliche Kruste.
- Durch den Stein herrscht im Rohr eine ruhige gleichmäßigere Backatmosphäre, dies ist wichtig für ein gutes Backergebnis.
- Er reguliert die Feuchtigkeit im Rohr, am Anfang nimmt er die überschüssige Feuchtigkeit auf und gibt Sie dann später im Backprozess wieder ab.
- **Man erzielt damit auch im „normalen“ E-Herd Ergebnisse fast wie in einem echten Brotbackofen.**

Wichtig ist es den Stein 45 min. bei 250 °C im fertig aufgeheizten Backrohr zu lassen und nicht schon die Aufheizzeit einzurechnen.

Dieses Rezept können Sie nun beliebig variieren

Zum Beispiel durch Zugabe von :

- Sesam, Sonnenblumen, Leinsamen etc. (ca. 4 EL)
- nach Belieben geschrotetes Getreide (Weizen, Roggen, Dinkel, 5-Korn, etc.)

Probieren Sie verschiedene Mehltypen, vom hellen Weißbrot mit Weizenmehl Type 700 bis hin zum reinen Vollkornbrot! Und denken Sie daran: Sie können alle Mehltypen beliebig untereinander mischen.

Tipp: Bei Zugabe von Getreideschrot (auf 1 kg Mehl ca. 300 g mittel geschrotetes Getreide) den Schrot **vor der Zugabe** mit heißem Wasser überbrühen und mit Wasser bedeckt einige Stunden quellen lassen. Dann aus dem gequollenem Schrot, Salz, Hefe und Mehl (und etwas zusätzlichem Wasser) den Brotteig bereiten. Das Brot wird dadurch sehr "saftig" und bleibt lange frisch.

- Bei der Verwendung von Vollkornmehlen brauchen Sie etwa 20% mehr Wasser.
- Bei Roggenbrotten mit einem Roggenanteil über 40% benötigen Sie unbedingt Sauerteig oder Trockensauerteig, er gibt aber immer einen guten Geschmack.

Vorteig bzw. „Dampfl“

Ein sogenannter "Vorteig" hilft, ein aromatischeres Brot zu erreichen.

- Für einen **Vorteig** das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln und mit etwas lauwarmem Wasser zu einem weichen Brei verrühren (ca. 200 ml. Wasser von der Wassermenge für den Teig nehmen, eventuell etwas Honig oder Zucker). Diesen "Vorteig" abdecken und ca. 20 min. (oder beliebig länger) gehen lassen. Dann erst das restliche Wasser mit dem Salz und den übrigen Zutaten zugeben und zu einem Teig verarbeiten. Ansonsten geht es weiter wie vorher beschrieben.

Und noch ein Tipp

- Verwenden sie grundsätzlich nur hochwertiges Mehl ("von nix kommt nix"). Schlechtes Mehl macht schlechtes Brot. So einfach ist das.