



Mittelalter Explorer
Rezepte Band 2
Brot

Inhaltsverzeichnis

Dinkelvollkornbrot.....	2
Feldbrot	5
Finnisches Fladenbrot	6
Fladenbrot 1	7
Fladenbrot 2	7
Fladenbrot 3	8
Fladenbrot 4	8
Kranzbrot.....	9
Krustenbrot	10
Nußbrot	11
Pfannenbrot	12
Pumpernickel.....	14
Roggenbrot.....	15
Donnerbrot.....	16
Römisches Brot.....	17
Safranbrot.....	18
Steinbrot 1.....	19
Steinbrot 2.....	20
Weißes Brot.....	22



Dinkelvollkornbrot

Knusprig, aromatisch!

Dinkel bringt wunderbar nussige und leckere Aromen mit sich. Auch wird er von den meisten Menschen sehr gut vertragen. Allerdings sind beim Backen eines Dinkelvollkornbrottes bestimmte Eigenheiten des uralten Korns zu berücksichtigen. Dinkel bindet im Teig weniger Wasser als etwa Weizen und entwickelt zudem ein schwächeres Teiggerüst. Diese kleinen Handicaps lassen sich jedoch mit einfachen Tricks ausgleichen: Durch die Verwendung so genannter Koch- und Brühstücke wird auch Ihr Dinkelvollkornbrot saftig und gehaltvoll im Geschmack.

Zunächst einmal geht es darum, jeweils die drei wichtigen Komponenten herzustellen: Dinkelsauerteig, Kochstück und Brühstück. Anschließend werden diese drei Komponenten zusammengefügt, um den Dinkelbrotteig herzustellen.

Die drei Komponenten

ZUTATEN DINKELSAUERTEIG (240 G)

120 g Dinkelvollkornschrot (mittel),

6 g Sauerteigstarter (vom Bäcker)

120 ml Wasser

Zubereitung:

Den Sauerteig bereits 1 Tag vor dem eigentlichen Backen ansetzen.

Dinkelvollkornschrot, Sauerteigstarter und Wasser gut miteinander vermischen und kneten.

Die Teigtemperatur sollte bei 28 Grad C liegen und über Nacht auf Raumtemperatur fallen.

ZUTATEN KOCHSTÜCK FÜR 240 G DINKELBREI

60 g Dinkelvollkornsrot (mittel)

180 ml Wasser Zubereitung:

Am Tag des Backens Wasser zum Kochen bringen, dann das Vollkornsrot einrühren. Dabei immer mit einem Schneebesen rühren – die Masse darf nicht ansetzen, nur andicken.

Mit Frischhaltefolie abdecken und auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Mit diesem Verfahren werden eine längere Frischhaltung und eine saftigere Krume erzielt.

ZUTATEN BRÜHSTÜCK (240 G)

120 g Dinkelvollkornflocken

120 ml Wasser

Zubereitung:

Am Tag des Backens das abgewogene Wasser auf den Siedepunkt von 98 Grad C erhitzen.

Das aufgekochte Wasser sofort über die Flocken gießen.

Dadurch kann eine vollständige Stärkeverkleisterung und Vorverquellung gewährleistet werden. Quellzeit: 2 – 4 Stunden.

Jetzt werden die drei o.g. Komponenten zusammengefügt, um den Dinkelbrotteig herzustellen:

Dinkelbrotteig

ZUTATEN:

240 g Dinkelsauerteig

240 g Dinkelbrei (Kochstück)

240 g Brühstück

300 g Dinkelvollkornmehl

12 g Salz

12 g Hefe (1/3 Hefewürfel)

120 ml warmes Wasser Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel gründlich vermischen. Die Reihenfolge ist dabei egal – allerdings sollte das lauwarme Wasser erst ganz zum Schluss hinzugefügt werden.

Den Teig ca. 10 Minuten langsam und anschließend 1 Minute schnell kneten. Die Teigtemperatur beträgt im Idealfall 26 Grad C.

Mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt, den Teig 30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen vorheizen

Aufarbeitung:

Teigeinlage rund- und langformen und in eine gefettete Kastenform legen.

Nach ca. 60 Minuten, wenn die Teigoberfläche beginnt, sich leicht nach oben zu wölben, ist der Teig reif für den Backofen.

Backen:

Ofentemperatur 240 °C auf 200 °C fallend (240 °C vorheizen, Brot in den Ofen und auf 200 °C zurückschalten). Am besten das Brot vorher mit Wasser absprühen.

Die Backzeit beträgt ca. 50 Minuten.

Danach das Dinkelvollkornbrot aus dem Backofen nehmen und aus der Form stürzen

Genießen Sie Ihr selbst gemachtes Backwerk am besten noch warm mit frischer Butter! Das reichhaltige Dinkelvollkornbrot versorgt uns mit Ballaststoffen und hält lange satt.

Quelle: Deutsche Innungsbäcker Brot des Jahres 2018

Feldbrot

aromatisch

Zutaten:

2 Tassen Roggenvollkornmehl
2 Tassen gemahlene Mandeln oder Gemüsemehl aus
verschiedenen Bohnen
1 TL Meersalz
1/2 Tasse Wasser
1/2 Tasse Essig
2 EL Ahornsirup oder Wildblumenhonig

Zubereitung:

Mehl und Salz mischen, eine Vertiefung hineindrücken
Essig, Honig und Wasser mischen, in die Vertiefung geben, gut
einrühren

Durchkneten und ausrollen

In 8 Teile teilen, flachdrücken, in einer Pfanne jeweils 2 min.
auf jeder Seite braten

Variation: Im Ofen bei 230°C 15 – 20 Min. backen

Variation: Statt dem Bohnenmehl oder Mandeln kann man
auch gemahlene Nüsse (Haselnüsse,
Walnüsse, Bucheckern, Ahornfrüchte) nehmen

aus: Signora Leonora da Liliaceae, SCA.

Info:

Der Name des Feldbrottes leitet sich von seiner Nutzungsweise
ab: Da es sehr lange haltbar ist, wurde es zu Arbeitszeiten auf

dem Feld (aber auch im Krieg) in einer kleinen Stofftasche oder befestigt am Gürtel mitunter tagelang herumgetragen. Der Essig im Teig trug dazu bei, dass es nicht so schnell antrocknete wie andere Brotsorten und die flache Form begünstigte die schnelle und unkomplizierte Einnahme des Brotes.

Finnisches Fladenbrot

Zutaten

350 g Weizen-Vollkornmehl
150 g Roggen-Vollkornmehl
1 Würfel Hefe
1/2 Tl. Zucker
3/8 l lauwarmes Wasser
1 Tl Salz
4 El Öl

Zubereitung

- Hagelsalz, Mohn oder Sesam zum Bestreuen
- Mehl mischen und eine Mulde formen
- Hefe in die Mulde bröckeln
- Zucker darüber streuen
- Die Hälfte des Wassers mit der Hefe und etwas Mehl verrühren
- 15 min. gehen lassen
- Danach alles mit Salz und 2 El Öl gut verkneten
- Kugel formen und 1 Std. gehen lassen
- Teig kneten und 8 Kugeln formen und zu 1 cm dicken Fladen ausrollen
- Backblech und Fladen mit Öl bestreichen
- Auf Backblech legen und mit einer Gabel einstechen
- Fladen mit Hagelsalz o.ä. bestreuen
- 30 min. zugedeckt gehen lassen

-Bei 220° auf der mittleren Schiene 20 min. backen

Fladenbrot 1

Vollkornmehl, Salz, etwas Öl oder zerlassenes Fett und Wasser zu einem relativ festen glatten Teig vermischen

Aus dem Teig Kugeln formen und diese dann anschließend flachdrücken Die Pfanne schon erhitzen und dann den Teig kurz von beiden Seiten backen.

Fladenbrot 2

Zutaten:

200g Roggenmehl
200g Weizenmehl
200g Weizenschrot
60g Hefe
2 TL Salz
1 EL Zucker
1 EL Öl

Zubereitung:

Die Hefe zerkleinern und in 0,1 Liter Wasser auflösen
Salz, Zucker und 0,4 Liter Wasser zusammen mischen, das Mehl und den Schrot dazugeben und alles gut durchmischen
Der Teig sollte geschmeidig sein
30 Minuten gehen lassen und dann bei 120 Grad im Backofen
40 Minuten backen lassen.

Fladenbrot 3

Zutaten:

2 Tassen Chapati Mehl (Atta - ACHTUNG sehr glutenreich)
oder 1 Tasse Vollkorn-weizenmehl und 1 Tasse Weizenmehl
2 Teelöffel leichtes Pflanzenöl
Kräuter und Meersalz
 $\frac{2}{3}$ Tasse sehr warmes Wasser (40-50°)

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben
Öl und Salz zugeben und in das Mehl einarbeiten
Zuerst so viel Wasser auf einmal zugießen, bis das Mehl
klumpt, dann vorsichtig das restliche Wasser zugießen, bis ein
knetbarer Teig entsteht
Den Teig ca. 15 min. durchkneten, dann 30 min. gehen lassen
Danach Teig nochmals kurz durchkneten, in zwei gleichgroße
Teile teilen, diese zu einer Rolle formen und diese in Bällchen
teilen
Bällchen mit Mehl bestäuben und zu Fladen ausrollen (ca. 10-
15cm)
Eine Pfanne heiß werden lassen und Fladen darin 40 Sekunden
anbacken, dann wenden und nochmals anbacken lassen Zum
Schluss mit Butter bestreichen
Tipp: Man kann den Fladen kurz über eine Flamme halten oder
eine Herdplatte, dann bläht er nochmal ein bisschen auf.

Fladenbrot 4

Zutaten:

3½ Tassen Roggenmehl
3½ Tassen Weizenvollkornmehl
750ml Wasser
1 Ei
1 Prise Salz nach Geschmack

Zubereitung:

Alle Zutaten lange und gründlich durchkneten
Teig in kleine Bällchen rollen und diese flach und dünn
drücken
Fladen in einer Pfanne oder auf einem Blech über glühenden
Kohlen 3-5 min auf jeder Seite backen

Kranzbrot

Für 3 kleine Brote

Zutaten:

600 g Roggenmehl Type 1150
400 g Weizenmehl Type 550
80 g Hefe
1 TL Zucker
2 EL Salz
~ 600 ml lauwarmes Wasser
Mehl zum Bestäuben

Zubereitung:

- Das gemischte Mehl in eine große Rührschüssel sieben und in der Mitte eine Vertiefung eindrücken
- Die Hefe mit dem Zucker in etwas lauwarmem Wasser auflösen und in diese Vertiefung geben
- Mit etwa ¼ des Mehles einen Vorteig anmachen, nach und nach das Wasser zugießen und einen mittelfesten Teig kneten

- Den Teig 40 min. - bis er sein Volumen verdoppelt hat - zugedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen
- Den Teig in 3 gleiche Stücke teilen, rund wirken und ~20 min mit einem Tuch zugedeckt ruhen lassen, dann in der Mitte durchstechen und zu Kränzen von ~10cm Ø auseinanderziehen
- Die Kränze mit Mehl bestäuben, zugedeckt ruhen lassen und nach weiteren 5 min. ringsherum einschneiden
- Im Ofen mit einer Tasse heißem Wasser ~10 min. bei 220° anbacken
- Danach die Temperatur auf 200° absenken und die Brote noch 30 min. aus-backen
- Das Brot ist gar, wenn es beim Beklopfen der Unterseite hohl klingt
- Herausziehen, mit Wasser abstreichen und auskühlen lassen
- Am besten schmeckt dieses Brot noch ein wenig warm und Dick mit frischer Landbutter oder Schmalz bestrichen, dazu Schinken oder Wurst, aber auch als Beilage zu Suppen

Original: Krennts von brodt, Kloster Tegernsee

Krustenbrot

Für 2 kleine Brote

Zutaten:

1600 g Roggenmehl-Typ 1150
400 g Weizenmehl-Typ 1050
80 g Hefe
40 g Salz
750 g Sauerteig
~1½ l Wasser (30°)

Zubereitung:

Die Mehle mischen und in eine große Schüssel sieben; mittig eine Vertiefung drücken und den Sauerteig und die, in dem lauwarmen Wasser gelöste Hefe zugeben

Nun bereitet man mit $\sim\frac{1}{4}$ des Mehles einen sogenannten Vorteig und lässt ihn $\sim 2\frac{1}{2}$ Stunden in der Schüssel (zugedeckt) an einem warmen Ort gehen; der Vorteig müsste jetzt sein Volumen gut verdoppelt haben

Jetzt den Teig salzen und nach und nach das restliche Wasser zugeben, während man den Rest des Mehles dazu knetet; wenn sich nun der mittelfeste Teig blasen werfend aus der Schüssel löst, ist er fertig

Den Teig zudecken und abermals warm 2 Stunden ruhen lassen; dann dem Teig eine runde Form geben, halbieren, die Schnittfläche nach oben legen und die beiden Laibe 30 cm langziehen.

Die Brote auf ein bemehltes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200° ~ 90 min. backen; eine Tasse heißes Wasser mit aufs Backblech stellen

Die Brote sind fertig, wenn sie beim Anklopfen der Unterseite etwas hohl klingen

Schließlich die Brote mit kaltem Wasser abstreichen und auskühlen lassen

Nußbrot

England, 15. Jhd.

Zutaten:

2 Tassen dunkles Roggenmehl

1 Tasse fein gemahlene Nüsse
1 TL Meer- oder Steinsalz
1/2 Tasse (125ml) Weißweinessig
2 EL Wildblumenhonig
1 Tasse (250ml) Wasser

Zubereitung:

- Die ersten drei Zutaten gut mischen
- Die letzten drei Zutaten mischen
- Eine Vertiefung in die Mehlmischung drücken, die Flüssigkeit hineingeben und gut verrühren
- Auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten
- In acht Teile teilen, jedes flachdrücken
- In einer eisernen Pfanne von jeder Seite 2 min. braten
- Oder im Ofen auf Backpapier oder Steinen bei 230°C ~5 min. backen

Signora Leonora da Liliaceae, SCA

Pfannenbrot

Für 8 Brote

Zutaten:

450g Roggenvollkornmehl
1 TL Salz
50g Butter
20g Hefe
275ml lauwarmes Wasser
75g Weizenkleie

Zubereitung:

- Die Hefe mit etwas Wasser glattrühren, das restliche Wasser hinzugeben und mit dem Mehl zu einem glatten Teig verarbeiten
- Die Weizenkleie nach und nach dazugeben
- Den Teig für ca. 5 Minuten gut durchkneten
- Dann den Teig in 8 ungefähr gleich große Stücke teilen und zu runden Fladen ausrollen

Marktvariante:

- Pfanne fetten, den Fladen in die Pfanne geben und mehrfach mit dem Messer einstechen
- Nun den Fladen unter mehrfachem Wenden in der Pfanne ausbacken
- Das dauert, je nach Teigdicke, zwischen 10 bis 20 Minuten pro Brot
- Am besten die gebackenen Brote in einem Korb, der mit einem Tuch ausgelegt ist, aufbewahren; so bleiben sie länger warm. Warm serviert ist das Brot auch am leckersten. Schmeckt fast genauso wie "Wasa mjölk".

Zu-Hause-Variante:

- Backblech fetten und den Ofen auf 230 Grad vorheizen
- Das Brot für 15 Minuten backen.

Gut geeignet als Beilage zu Schweinebraten mit Heidelbeersöße.

Original: Fladbröd

Siehe auch: Finnisches Fladenbrot, Fladenbrot, Steinbrot

Pumpernickel

Für 2 Brote

Zutaten:

750 g Roggenmehl Type 1750

375 g Sauerteig

~450 ml lauwarmes Wasser

1 EL Salz

75 g Rübenkraut

1 EL Zuckercouleur

2 Kastenformen

Fett & Mehl für die Formen

Alufolie

Zubereitung:

-Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken, den Sauerteig zugeben und mit etwas Mehl einen Vorteig anmachen

-Nach gut 15 min. den Vorteig mit lauwarmem Wasser, dem restlichen Mehl, Salz, Rübenkraut und Zuckercouleur zu einem mittelfesten Teig verkneten, der nicht mehr an den Händen kleben darf

-Den Teig zugedeckt 2¹/₂-3 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat

-Nochmals durchkneten, bis der Teig sich aus der Schüssel löst; evtl. noch etwas Mehl zugeben

-Den Teig halbieren und 2 längliche Brote auswirken

-In die ausgefetteten & bemehlten Kastenformen legen, zugedeckt warm stellen und ~2 Stunden aufgehen lassen

-Die Formen mit gefetteter Alufolie verschließen und im Ofen bei 100° (Gas: 1) ~12 Stunden backen

-Erstmals nach 10 Stunden mit dem Holzspießchen prüfen, ob das Brot gar ist: bleibt es trocken, ist das Brot gar

- Das fertige Brot aus dem Ofen nehmen, aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter einen Tag auskühlen lassen
- Mit der Brotschneidemaschine in dünne Scheiben schneiden

Ein Rezept, dessen Zubereitung recht langwierig ist, denn das Brot braucht die überlange Garzeit, um sein Aroma entfalten zu können.

Original: Eyn swartzbrodt von westphalen aus Fahrenkamp, Mannsbild

Roggenbrot

Zutaten:

800 g Roggenmehl Type 1150
200 g Weizenmehl Type 1050
80 g Hefe
250 g Sauerteig
~ ¾ l Wasser (30°)

Zubereitung:

- Das Mehl in eine Schüssel sieben, in der Mitte eine Vertiefung eindrücken und die in lauwarmem Wasser gelöste Hefe und den Sauerteig zugeben
- Mit ¼ des Mehles einen nicht zu festen Vorteig bereiten und ~2 Stunden zugedeckt und warm gestellt ruhen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat
- Nun nach und nach lauwarmes Wasser und Salz zugeben und einen mittelfesten Teig kneten, der sich blasenwerfender Weise von der Schüssel lösen muss
- Danach den Teig wieder zugedeckt an einem warmen Ort 2 Stunden ruhen lassen
- Auf bemehlter Arbeitsfläche rund wirken, halbieren und 2 ~30cm lange Laibe ausformen

- Mit der Naht nach unten auf ein bemehltes Backblech setzen und ~45-60 min. bei 200° backen; dabei eine Tasse heißes Wasser mit auf das Backblech stellen
- Die Brote sind gar, wenn sie beim Anklopfen der Unterseite hohl klingen
- Mit kaltem Wasser abstreichen und auskühlen lassen

Original: Rugkenprod, aus: Fahrenkamp, Mannsbild

Donnerbrot

(Skandinavien)

Zutaten:

500 g Roggenmehl
125 g braunes Mehl
400 ml Milch (so viel, wie das Mehl aufnehmen kann)
150 g Zucker oder Honig
Salz
1 Pk. Hefe

Zubereitung:

Alle Zutaten mischen. In einer geschlossenen Form oder mit einer Schüssel Wasser
bei 100°C backen, bis es sehr dunkel ist.

Dieses Brot wird auch rogbrod (Roggenbrot) oder hverbrod (Quellenbrot) genannt, letzteres, weil es in Behältern in der Nähe von heißen Quellen vergraben wurde, um es zu backen.

Original: Finne Boonen, aus: sca-cooks

Römisches Brot

Fladenbrot, Italien Antike

Zutaten:

350 g Vollkornmehl Typ 1800
50 g Hartweizengrieß
50 g Dinkelmehl
90 g Weizenmehl Type 405
1 Pck. Trockenhefe
3 El. Olivenöl
1½ TL Salz
1 TL Honig, flüssig (Akazien)
300 ml Wasser, lauwarm
1 Eigelb, verquirlt zum Bepinseln
Mehl zum Arbeiten

Zubereitung:

Den Ofen auf 50°C vorheizen und ein hitzebeständiges Gefäß mit Wasser reinstellen. Alle trockenen Zutaten gut vermischen. Danach das Olivenöl zugeben und dann das Wasser, alles sehr gut mit der Hand durchkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.

Formen Sie nun aus dem kompletten Teig eine große Kugel, schneiden ein Kreuz hinein und geben ihn für ca. 20 min. zum Gehen in den auf 50°C vorgeheizten Ofen.

Es empfiehlt sich, in das Gefäß zum Gehen etwas Mehl einzustreuen, damit er nicht anklebt.

Nun können Sie deutlich erkennen, dass das Kreuz im Teig sich geweitet hat. Den Teig können Sie nun herausnehmen und noch mal ordentlich durchkneten. Den Ofen bitte auf 50°C eingestellt lassen.

Teilen Sie bitte den Teig in Stücke zu je 150 g und formen sie aus diesen Teiglingen Ihr Fladenbrot. Legen die fertigen Stücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech.

Die Brote schneiden Sie nun in Form eines Kreuzes leicht ein und bestreichen die Brote mit geschlagenem Eigelb.

Das Blech mit den Broten nun wieder in den Ofen stellen, bei 50°C erneut 20 min. gehen lassen und danach bei 190°C 20 min. backen.

Safranbrot

England, 15. Jhd.

Zutaten:

¾ Tasse (175ml) Milch
¼ TL Safran
1 Pck. (15g) Hefe
4 EL lauwarmes Wasser
3½ Tassen Mehl
2 TL Salz
2 Eier
(½ Tasse Zucker)
(½ Tasse Rosinen)

Zubereitung:

- Safran mit der Milch überbrühen, abkühlen lassen
- Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen
- 3 Tassen Mehl mit dem Salz durchsieben
- Eine Mulde hineindrücken, Eier, Milch und Hefewasser einlöffeln, verrühren
- Mit etwas Mehl verrühren
- Einen glatten, elastischen Teig kneten, ggf. noch etwas Mehl zugeben

- In einer gefetteten Schüssel an einen warmen Ort stellen und ~45 min. gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat
- Nochmals durchkneten, einen runden Laib formen
- Auf ein gefettetes Backblech setzen, nochmals gehen lassen, bis es sich verdoppelt hat
- Bei 190°C 25-30 min. backen, auf einem Gitter auskühlen lassen
- Zucker (falls gewünscht) am Anfang in den Teig einkneten, Rosinen nach dem ersten Gehen (Teegebäck)

Ungezuckert kann man Scheiben vom Safranbrot mit Knoblauch einreiben, aufbacken und als Garnitur für Fischsuppe verwenden, oder zu Fisch oder Kalb reichen

aus: Maxime de la Falaise: Seven Centuries of English Cooking.

Steinbrot 1

10-12 kleine Fladen

Zutaten:

330 g Weizenmehl Type 550
 660 g dunkles Roggenmehl
 250 g Sauerteig (selbst gemacht, fertig oder vom Bäcker)
 1 Päckchen Trockenhefe
 1½ EL Salz ca. ½l warmes Wasser 10g gemahlener Fenchel
 10 g gemahlener Koriander
 Fett für das Backblech oder Backpapier
 Mehl zum Bestäuben

Zubereitung:

Am Einfachsten:

Sauerteig Mischung verwenden. Den Sauerteig sollte man aber am Vortag machen, damit er gehen kann. Den Fenchel und Koriander in der Apotheke besorgen und anstatt Fett einfach Backpapier verwenden.

- In eine Rührschüssel wird das gemischte Mehl gesiebt und eine Vertiefung hineingedrückt
- Da hinein den Sauerteig und die in Wasser nach Anweisung aufgelöste Trockenhefe geben und mit etwas Mehl verrühren
- 30 Minuten an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen.
- Den Teig salzen mit dem restlichen Mehl zu einem Teig kneten
- Dabei nach und nach das Wasser zugeben und kneten bis der Teig geschmeidig ist
- Die Gewürze dazu und an einem warmen Ort zugedeckt 2 Stunden gehen lassen bis er sein Volumen verdoppelt hat
- Den Teig danach noch mal durchkneten und 10-12 Fladen mit ca. 20cm Durchmesser formen
- Auf das Backblech geben, fein bemehlen und mit einer Gabel mehrmals einstechen
- Im vorgeheizten Backofen (E: 225°, G: Stufe 4) ca. 30 Minuten backen
- Die Fladen sind gar, wenn sie beim Beklopfen der Unterseite hohl klingen
- Abkühlen lassen und Guten Appetit

Original Steynbrodt, aus: Fahrenkamp, Mannsbild

Steinbrot 2

5-6 kleine Fladen

Zutaten:

300 g dunkles Roggenmehl

200 g Weizenmehl Type 550

125 g Sauerteig

¼ l lauwarmes Wasser

1 EL Salz

5 g Thymian

5 g Kümmel

5 g Koriander

1 Zwiebel

1 TL Butter

Mehl zum Bestreuen

Fett für das Backblech

Zubereitung:

-Das gemischte, gesiebte Mehl in eine Backschüssel geben, in der Mitte eine Vertiefung eindrücken und den Sauerteig zugeben

-Mit dem Sauerteig, etwas Wasser und ¼ des Mehles einen nicht zu festen Vorteig bereiten und etwa ½ Stunde ruhen lassen

-Salz, zerstoßene Gewürze und die klein geschnittene, in der Butter angebräunte Zwiebel zugeben

-Langsam das restliche Wasser zugießen und den Teig solange kräftig durchkneten, bis er sich aus der Schüssel löst

-Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ~2 Stunden bis auf sein doppeltes Volumen gehen lassen

-Den Teig nochmals durchkneten, in 5-6 gleichgroße Stücke teilen, runde Ballen formen und mit der Hand zu Fladen festdrücken

-Die Fladen auf das gefettete, bemehlte Backblech legen, mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit Mehl bestäuben

-Bei 225° ~30 min. backen; die Fladen sind durchgebacken, wenn sie beim Beklopfen der Unterseite hohl klingen

-Herausnehmen und auskühlen lassen

Diese herzhaft gewürzten Fladenbrote servierte man als Beilage zum Auftunken der Soßen, Breie oder Suppen. Sie schmecken aber auch ganz vorzüglich dick mit Butter oder Schmalz bestrichen zu einem Krug kühlen Bieres.

Original: Würtzig fladen von steynbrodt, aus: Fahrenkamp, Mannsbild

Siehe auch: [Finnisches Fladenbrot](#), [Fladenbrot](#), [Pfannenbrot](#)

Weißes Brot

Focaccia

Zutaten:

½ l warmes Wasser

5 TL Trockenhefe

4 Prisen Zucker oder entsprechende Menge Honig

5 Tassen Brotmehl

6 EL Olivenöl

2 TL Salz

Rosmarin, Basilikum, Oregano, geschnittene Zwiebeln etc.
nach Geschmack

Zubereitung:

-Hefe und Honig im warmen Wasser auflösen

-Die Hälfte des Mehls dazu rühren und durchschlagen

-1 Stunde gehen lassen

-Olivenöl und Salz zum Teig geben, das restliche Mehl einkneten, 5 min. kneten

-½ Stunde weiter gehen lassen

-In die gewünschte Größe teilen, die gewünschten Gewürze einkneten

-Mit Olivenöl bestreichen, bedecken und nochmals 20-30 min. gehen lassen

-Bei 200-225° 20-30 min. backen, nach dem Herausnehmen mit Olivenöl bestreichen

Anmerkung: Die meisten von uns sind es gewohnt, Butter auf dem Tisch zu haben, um sich damit Brote zu streichen. Im Mittelalter war das Bestreichen von Brot mit Butter ein Brauch der Bauern und der unteren Klassen in einigen Gegenden in England und Deutschland. Italiener und Franzosen hätten niemals Butter aufs Brot gestrichen!

Deswegen sollte man zu der Focaccia Olivenöl und kräftige Soßen zum Tunken reichen.

