

OMA'S SCHWARZBROT

Wie wird's gemacht ?



Was braucht ihr ?

Für den Hauptteig

- 1 L Buttermilch
- 20 g Hefe
- 1 EL Honig
- 2 EL Rübenkraut
(Grafschafter Goldsaft)
- 500 g Weizenschrot
- 500 g Roggenschrot
- 500 g
Weizenvollkornmehl
- 200 g
Sonnenblumenkerne
- 1 EL Salz

Die Herstellung des Teiges ist super einfach und bedarf nur der eigenen Hände. Die Buttermilch wird mit dem Kraut und dem Honig in einem kleinen Topf erwärmt. Die Schrot-Sorten und das Mehl werden mit den Sonnenblumenkernen und dem Salz in einer großen Schüssel vermengt.

Jetzt geht es an die 'Matschepampe': Die Buttermilchmischung, die ruhig mehr als lauwarm sein darf wird über die Getreidemischung gegossen. Hände waschen und rein damit in die Masse. Alles muss richtig gut miteinander vermengt werden. In einer Tasse wird die Hefe nebenbei in 2 EL Wasser gelöst und kommt dann zur bereits vermengten Getreidemasse hinzu. Nochmals alles gut mit den Händen durchmischen.

Es beginnt eine Stockgare von 1 Stunde in der das Schrot und die Körner quellen können und die Hefe ihre Arbeit verrichtet.

Nach der Stockgare werden die Gase mit den Händen aus dem Teig geknetet und die Masse dann in eine große gefettete Kastenform gefüllt und etwas angedrückt, sodass keine Hohlräume entstehen. Der Teig wird großzügig mit Wasser benetzt und dann eine weitere Stunde zur Stückgare geschickt.

Die Form kommt nach der Stückgare in den auf 150 °C vorgeheizten Backofen und bleibt hier ganze 2 1/2 Stunden.

Nach dem Backen wird das Brot aus der Form gestürzt und sofort in nasse Handtücher gewickelt und dort über Nacht bzw. einige Stunden abkühlen gelassen.

Ist das Brot ganz abgekühlt kann es dünn aufgeschnitten werden und gegessen werden.

Tipp: Nicht nur alleine ist das Schwarzbrot ein Genuss - es macht sich auch sehr gut als zusätzlicher Belag auf einem mit Wurst oder Käse belegten Weizenbrot- oder Brötchen.