

Kurt Meier

Rezept „BRUCHBROT“

Bald dreissig Jahre backe ich das „Bruchbrot“.

Die Vorteile von Bruchbrot: Unbeschränkt haltbar. Gut geeignet zum Abnehmen. Viele Ballaststoffe.

Da es sehr leicht ist, können davon grössere Mengen auf lange Wanderungen mitgenommen werden. Schmeckt wunderbar auch ohne Belag.

Hier das Rezept:

Die Zutaten habe ich vom "Unverpackt Birseck".

Die meisten Zutaten können mit der Mühle, die im Laden steht, frisch gemahlen werden.

Liste für den jeweiligen Mahlgrad ist vorhanden. Noch besser ist es, sich vom Team beraten zu lassen.

Zutaten:

Lupinenmehl / Buchweizenmehl / Urdinkelmehl / Roggen (feines Schrot) / Grünkern (feines Schrot)
Rundkornreis Vollkorn-Mehl / feine Haferflocken / Leinsamen / geschälter Sesam
feines Meersalz / Wasser

Die folgenden Mengen ergeben 500 - 600g Bruchbrot.

Zubereitung:

8 dl Wasser mit 2 geh. TL Meersalz aufkochen.

3 geh. EL Lupinenmehl, 3 geh. EL Buchweizenmehl, 5 geh. EL Urdinkelmehl,

5 geh. EL feines Roggenschrot, 5 geh. EL feines Grünkernschrot, 3EL Rundkornreis Vollkorn-Mehl, 5 geh. EL feine Haferflocken, 3 geh. TL Leinsamen, 5 geh. TL geschälter Sesam; in eine Schüssel geben und gut durchmischen

Das salzige Wasser (handwarm!) dazugeben. Mischen, kneten bis ein weicher, „klebriger feuchter Teig“ entsteht. Ist der Teig zu fest, handwarmes Wasser dazugeben, ist er zu nass, Urdinkelmehl dazu geben.

Die Schüssel mit einem feuchten Tuch zudecken, und mindestens 4-6 Stunden bei Zimmertemperatur den Teig quellen lassen. Dann mindestens 10-12 Stunden im Kühlschrank lagern.

Auswallen und Backen:

Den Backofen mit Ober- und Unterhitze, wenn vorhanden mit Umluft auf 180 Grad vorheizen. Die Arbeitsfläche, um den Teig auszurollen, mit viel feinem Grünkernschrot bestreuen.

Ein Stück Teig abschneiden, soviel, dass ein mandarinengrosser Ball entsteht.

Auf der Arbeitsfläche flach drücken und mit dem Wallholz ausrollen.

Eigentlich bestimmen die beigefügten Leinsamen die Dicke des Teig-Blatts, etwa ein Millimeter ist ideal. Während dem Ausrollen ständig beidseitig mit viel feinem Roggenschrot bestreuen.

Die Teig-Blätter, soviel wie auf dem Backblech Platz haben, darauf legen. Das Backblech nicht mit Backtrenn-Papier auslegen, nicht mit Butter einschmieren.

Im unteren Drittel in den Backofen schieben, und etwa 7-10 Minuten, bei 180 Grad backen bis sie gut „braun“ aussehen, wenn sie gräulich werden, schmecken sie nicht mehr so gut.

Durch die verschiedenen Dicken der Teig-Blätter, ist die Backzeit wenn sich mehreren Teig-Blättern auf dem Blech befinden, variabel. Wenn eines davon schon gut braun ausgebacken ist, vom Blech nehmen und den Rest weiter backen.

Ist das Backgut kalt, in kleine Stücke brechen. Richtig gut schmeckt das Bruchbrot erst einen Tag danach. Dann ist es knusprig, die Rest-Feuchtigkeit ist dann verdunstet.

Bei langer Lagerung kann es vorkommen, dass die Bruchbrot-Stückchen nicht mehr knusprig sind, dann Backofen vorheizen, abschalten, die Stücke auf dem Backblech verteilen und in den Ofen schieben. Die Ofentüre einen Spalt offen lassen.

Ich backe meist mein Bruchbrot mit 180 Grad. Vorteil; die kurze Backzeit, Nachteil; es braucht viel Aufsicht, Kontrolle. Bei 120 Grad geht alles ein bisschen gemütlicher.