

Vollwert Bauernbrot

von Sofia Schalch,
Ferienhof "Zum Schwaben"



750 g	Sauerteig
550 g	Roggen
375 g	Dinkel oder Weizen
25 g	Salz
1 W.	Hefe
0,4 l	lauwarmes Wasser
	Brotgewürz

Den Sauerteig 24 Stunden vorher ansetzen.

Roggen und Dinkelnkörner (eventuell aus Bioanbau kaufen) fein mahlen.

Mehl, Sauerteig, Salz, Hefe, Gewürze und lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben und gut durcharbeiten, bis der Teig glatt ist. Den Teig stehen lassen, bis er deutlich sichtbar gegangen ist.

Dann die Masse in zwei bis drei Portionen teilen und jede einzeln gut durchkneten und in Laibe formen. Nach Belieben können noch Sonnenblumenkerne oder andere Saaten untergeknetet werden.

Die Laibe gehen lassen und dann bei 220° C eine Stunde backen.

Bei uns am Hof wird eine dementsprechend größere Teigmasse im großen hölzernen Backtrog geknetet und im Holzofen gebacken. Wenn dann der verführerische Duft von frischem Brot durchs Haus zieht, steigt die Neugierde - "sind sie alle gelungen - ist keines verbrannt." Schnell sind dann ein Dutzend Laibe vergriffen. Da verzichtet man am nächsten Morgen gerne auf Semmeln und Wurst! Es schmeckt doch nichts besser als ein frisches, knuspriges Bauernbrot mit Butter und frischer Kuhmilch, zum Frühstück in der warmen Morgensonne unterm grünen Apfelbaum.