

BROT BACKEN

Gesundes Leinsamenbrot

... nussig und lecker mit geschrotetem Leinsamen ♥



Für das Backen benötigen wir folgende Zutaten:

Backofen vorheizen auf 250° Ober/Unterhitze, später fallend bei 220°

- 250 g Weizenmehl Type 550
- 200 g Ruchmehl oder Mehl Type 1050
- 50 g Weizenvollkornmehl
- 4 g [*Backmalz](#)
- 17 g frische Hefe
- 4 gestrichene EL Leinsamen geschrotet
- 365 ml lauwarmes Wasser
- 13 g Salz

Warum Backmalz?

Das Brot geht wunderbar auf, Backmalz gibt eine schöne braune Kruste und hält das Brot länger frisch. Die Krume ist schön saftig. Nach meiner Erfahrung ist die Menge von 4 g Backmalz vollkommen ausreichend für ein 500 g Brot. Weniger ist hier mehr, da das Brot bei einer Überdosierung etwas "klietschig" werden kann

1. Alle Mehlsorten, die frische zerkrümelte Hefe, das Backmalz und den geschroteten Leinsamen zusammen mit dem Wasser in eine große Backschüssel geben und mit dem Handmixer auf kleinster Stufe so lange kneten, bis kein trockenes Mehl mehr zu sehen ist.
2. Die Schüssel mit Klarsichtfolie abdecken und 45 Minuten stehen lassen.
3. Nach dieser Zeit das Salz in Teig geben und für 10 Minuten mit dem Handmixer auf mittlerer Stufe kneten. Der Teig wird immer elastischer und löst sich am Schluss vollständig vom Schüsselrand.
4. Nochmal 15 Min. zugedeckt gehen lassen.
5. Den Teig nun ganz vorsichtig auf ein bemehltes Arbeitsbrett geben und kurz **zu einer Kugel formen*** (siehe weiter unten) und mit der Naht nach oben in ein leicht bemehltes Gärkörbchen legen. Alternativ eine Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch auslegen, mit Mehl bestäuben und den Teig dort hineinlegen. Mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt nochmal 15 Min. bei Raumtemperatur stehen lassen.
6. Das Brot vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backbrett kippen und mit einem Tomatenmesser oder einer Rasierklinge oben kreuzweise einschneiden, dann das Brot mit dem Backpapier auf das Backblech heben und **mit Dampf*** 10 Min. bei 250 °C backen. Dann die Ofentür öffnen, um den Dampf abzulassen und noch 25 Min. bei 220 ° C fertig backen. Das fertige Brot sollte eine schöne braune Kruste haben und klingt hohl, wenn man auf den Boden klopft! Dann auf einem Gitter abkühlen lassen!

Teig zu einer Kugel formen

Den Teig auf ein bemehltes Arbeitsbrett legen und rundherum zur Mitte hin falten, bis eine Kugel vor uns liegt

Mit Dampf backen

Ich mache das immer so:

Ich stelle ein zweites Backblech in den Ofen. Wenn man keines hat, geht auch eine feuerfeste große flache Schale. Dieses Blech oder die Schale wird mit vorgeheizt. Direkt wenn ich mein Brot in den Ofen gebe, gebe ich eine Tasse Wasser, ca. 50 ml auf das heiße Blech! Vorsicht, es entsteht sehr heißer Dampf! Aufpassen wegen Verbrennungsgefahr! Mit einer Blumenspritze befeuchte ich zusätzlich ordentlich die Wände des Backofens und schließe die Ofentür, damit sich Schwaden bilden kann. So bäckt das Brot für 15 Min. bei 250 °. Nach dieser Zeit die Ofentür öffnen, um Dampf abzulassen. Mit dem noch vorhandenen Restdampf bekommt das Brot eine superschöne Kruste und wird fertig ausgebacken.

♥ Viel Spaß beim Backen und Genießen ♥