

Rezepte aus dem Hessenpark

Bauernbrot Anno 1913



Gutes Bauernbrot zu backen – so lautet der Plan unserer historischen Hausfrau im November. Das Rezept stammt aus dem Kochbuch „Die Küche im Deutschen Bürgerhaus“ von Margarethe und Fanny Wehrfritz, das 1913 in der dritten Auflage erschienen ist. Das ursprüngliche Rezept ist für drei vierpfündige Laibe ausgelegt. Hier haben wir es auf einen Vierpfünder reduziert. Das Brot ist saftig und hält sich lange frisch – wenn man es nicht schon vorher aufgegessen hat.

Wir wünschen viel Spaß beim Nachbacken und guten Appetit!

Zutaten:

Für den Vorteig:

500 Gramm Roggenvollkornmehl

150 Gramm Weizenvollkornmehl

50-100 Gramm Roggensauerteig

1 Liter handlaues Wasser

Für den Hauptteig:

500 Gramm Roggenvollkornmehl

180 Gramm Weizenvollkornmehl

10-20 Gramm Salz

Zusätzliches Roggenvollkornmehl und Wasser zum Bestreichen.

1. Den Vorteig aus Roggen-, Weizenvollkornmehl, handlauem Wasser und Sauerteig am Vortag in einer großen Schüssel oder Backmulde mit einem Holzlöffel anrühren.
2. Den Sauerteig zuvor in dem lauwarmen Wasser auflösen und zum Mehl geben.
3. Das zugedeckte Gefäß über Nacht an einem warmen Ort stehen lassen.
4. Am nächsten Morgen das Salz und das restliche Mehl einrühren.
5. Nun den Teig tüchtig mit der Hand kneten.
6. Ihn oft in die Luft und wieder heftig auf den Boden des Gefäßes werfen.
7. Sobald der Teig sich leicht von der Hand löst, 10 Minuten ruhen lassen.
8. Auf einem Mehl bestreuten Backbrett den einen oder die zwei Laibe noch einmal durchkneten.
9. Den Laib oder die Laibe in Backkörbchen legen.
10. Für etwas Glanz anschließend die Brote mit einem Pinsel mit Wasser, in dem ein Löffel Mehl verrührt wurde, bestreichen.
11. Das Brot oder die Brote gut aufgehen lassen.

Rezepte aus dem Hessenpark



12. Bei 250 °C im vorgeheizten Backofen für 50-55 Minuten ausbacken.

13. Die Klopf Probe machen.

Tipp: Wenn möglich einen Schamottestein im kalten Ofen auf der mittleren Schiene mit aufheizen und darauf das Brot ausbacken.