

Bauernbrot

-



Pour 1 Bauernbrot

Préparation : Ruhezeit + 20 min

Cuisson : 40 bis 45 min

Zutaten

Vorteig

- 20 g Hefe
- 1 dl lauwarmes Wasser
- wenig Mehl

Teig

- 5 dl lauwarmes Wasser
- 3 dl lauwarme Milch
- 30 g Salz
- 1,5 kg Mehl:
 - $\frac{1}{3}$ dunkles Mehl
 - $\frac{1}{3}$ Bauernbrotmehl
 - $\frac{1}{3}$ Halbweissmehl

Zubereitung

Die Hefe im Wasser auflösen und so viel Mehl zufügen, bis der Teig die Konsistenz von einem dicken Crêpeteig hat.

In eine Schüssel legen und mit einem Tuch zudecken. Eine Nacht kühl oder 2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Restliche Zutaten mit dem Vorteig mischen. Gut kneten, damit Luft in den Teig gelangt. Mit einem Tuch und Plastikfolie bedecken und 2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Ein Brot formen. Kurze Zeit in der Kühle gehen lassen.

Das Brot einkerben und 40 bis 45 Min im Ofen bei 210 °C backen.

Rezept aus dem Buch: „Cuisine & traditions au Pays de Fribourg“. Verlag La Sarine.