

Amaranth-Brot

Ein einfaches Brot für Einsteiger



Zutaten:

- 150 g Amaranth
- 450 ml Wasser
- 250 g Weizenmehl 550
- 250 g Dinkelmehl Vollkornmehl (oder Weizen -Vollkornmehl)
- 15 g Salz
- 1 Pack. Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- 60 ml handwarmes Wasser

Vorbereitung:

Amaranth mit 450 ml Wasser zum Kochen bringen, dann auf kleiner Flamme ca. 30 Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Sobald der Amaranth zu quellen beginnt, besteht die Gefahr, dass er anbrennt, also unbedingt kontinuierlich rühren.

(Wer eine Cooking Chef (CC) benutzt, setzt das Flexi-Rührelement ein. Anfänglich genügt Intervall 3, wenn der Amaranth quillt, auf Intervall 1 umschalten)

Dann die Energie abschalten bzw. vom Herd nehmen und die Masse noch ca. 10 min ziehen lassen. Anschließend abkühlen bis sie nur noch lauwarm ist.

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten (in CC alles auf den Amaranth) mit dem Amaranth in die Rührschüssel geben und 60ml handwarmes Wasser zugeben. Gut durchkneten (ca. 10 Min.) Wenn der Teig zu trocken ist noch etwas warmes Wasser hinzufügen aber zunächst ganz wenig! Der Teig darf nicht zu nass werden, er muss noch fest sein. Gut verkneten.

Den Hefeteig mit Folie oder Deckel abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen ungefähr verdoppelt hat.

Den aufgegangenen Teig zu einem Laib formen, dabei kurz von Hand durchkneten, evtl. in eine gefettete Brotform (z.B. Kastenform) geben oder auf ein Blech legen. Nochmals für 30 Min. ruhen lassen.

Rechtzeitig den Ofen vorheizen, Ober- und Unterhitze, 250 °C. Ungefähr 10 Min. vor dem Backen ein altes Blech oder Ähnliches mit aufheizen.

Mit einem sehr scharfen Messer schräge Schnitte von ca. 2 cm Tiefe ziehen, nicht drücken!! Auf die 2. Schiene von unten auf das Backgitter schieben. Etwa 150ml eiskaltes Wasser auf das leere Blech schütten und die Ofentür rasch schließen.

Nach 10 Min. durch Öffnen des Ofens Dampf ablassen und das Blech mit dem restlichen Wasser entfernen. Den Ofen auf 190° zurückschalten. Weitere 40-50 Min. backen.

Die Kerntemperatur sollte 96° betragen.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

Standzeit: ca. 90 Min.

Backzeit: ca. 50-60 Min.