

Brotteig

500g Weizen- oder Dinkelmehl in die Schüssel, darauf gut 2 Teelöffel Salz, eine Prise Kümmel, eine Prise gemahlene Fenchel, einen guten Teelöffel Koriander, ½ Tüte Trockenhefe, 2 EL Öl, 2 EL Sirup, 300ml Wasser

Zeitbedarf: ca. 15 Minuten, plus insgesamt 2 Stunden Gehen, plus 1 Stunde Backen

Alle trockenen Zutaten trocken gut vermengen.

Dann Sirup und handwarmes Wasser hinzugeben. Ruhig erstmal mit etwas weniger Wasser anfangen und nach Bedarf hinzufügen.

Ordentlich durchrühren, bis es eine gleichmäßige Masse ist (für ein Brot in Form kann es ruhig etwas weicher sein).

45 Minuten an warmem Ort abgedeckt gehen lassen.

Noch einmal gut durchrühren und dann in die Form füllen. Oben diagonal 2-3 Einschnitte machen.

60 Minuten an warmem Ort gehen lassen (keine Zugluft!).

Dann (im vorgeheizten Ofen) 50-60 Minuten backen.

Alternativen:

Für glutenfreies Brot kann statt des Mehls z.B. 400g „Schär Mix it C (Kuchen&Kekse)“ und 100g Teffmehl verwendet werden. Dann ist etwas mehr Wasser nötig.

Für bessere Verträglichkeit können die 45 bzw. 60 Minuten Gehen lassen auf jeweils ca. 2 Stunden verlängert werden.