

Mein Bauernbrot

- | | | | |
|----|--------------------------|----|--------------------------|
| 1 | 100 g Weizenmehl | 2 | 400 g Weizenvollkornmehl |
| 3 | 500 g Roggenvollkornmehl | 4 | 1 EL Fenchel |
| 5 | 1 TL Zucker | 6 | 20 g Salz |
| 7 | 1 EL Anis | 8 | 1 TL Koriander |
| 9 | 2 EL Brotklee | 10 | 1 EL Kümmel |
| 11 | 2 EL Öl | 12 | 50 g Germ |
| 13 | Ca. 1 L lauwarmes Wasser | | |

Roggenvollkorn und Weizenvollkorn frisch mahlen, alle Mehlsorten miteinander mischen, in eine große Schüssel geben. Die Gewürze mahlen oder zerkleinern und mit dem Salz unter das Mehl mischen. In der Mitte eine Mulde machen und in der Mulde das Dampfl zubereiten (den Germ einbröseln, einen Teelöffel Zucker dazugeben und mit lauwarmem Wasser verrühren. Mit wenig Mehl bedecken und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.) Wenn das Dampfl gegangen ist, das übrige Wasser mit Öl gemischt dazugeben und alles zu einem weichen geschmeidigen Teig schlagen. Mit dem Rührgerät oder Kochlöffel schlagen, bis der Teig glatt ist und Blasen wirft. Mit Mehl leicht bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen. Aus dem gegangenen Teig mit einer Teigkarte gleichmäßige runde Brote abstechen, in Mehl wälzen und auf einem bemehlten Backblech oder Tuch nicht zugedeckt gehen lassen, bis sich auf dem Brot Risse bilden und die Brote die doppelte Größe haben. Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 250-260 Grad backen.

Rezept: Maria Stofner Gross



**Südtiroler
Bäuerinnen**

Aus unserer Hand

Südtiroler Bäuerinnenorganisation

Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 5, I-39100 Bozen

Tel. +39 0471 999460

Fax +39 0471 999487

www.baeuerinnen.it / info@baeuerinnen.it





11

12

13

6

5

4

3

2

1

8

9

7

10