

Goldenes Dreiweizenbrot

Dieses Brot hat eine schöne goldene Krume, ein süßes, komplexes Aroma und eine rustikale Kruste. Brotmehl aus hartem, rotem Winterweizen bildet das Rückgrat des Brotes, während ihm Hartweizen- und Vollkornweißweizen einen wunderbaren Geschmack verleihen. Das Dreiweizenbrot ist gleichermaßen lecker mit Olivenöl oder Butter und passt wunderbar zu Suppen oder Braten. Es schmeckt ebenso hervorragend mit Manchegokäse oder mit Panini.



Der klappbare Gärautomat bietet die perfekte Umgebung für ein langes Vorgären über Nacht und sorgt für einen guten Geschmack und einen weichen Krümel in diesem rustikalen Brot. Das langes Vorgären ersetzt auch einen Teil der Verarbeitungszeit am Tag des Backens, wodurch der Gärautomat eine Zeitersparnis darstellt.

Mit Vollkornweizen und grobem Grieß können Sie eine gute Textur einfach aufrechterhalten. Sowohl Hart- als auch Vollweizen beeinträchtigen die Dehnbarkeit (Dehnungsfähigkeit) von Brotteig, Hartweizen wegen der harten Natur seines Proteins und Vollweizen auf Grund der Kleieteilchen, die Bindung von Gluten behindern. Um einen leichteren, offeneren Krümel herzustellen und gleichzeitig den hervorragenden Geschmack von Hartweizen und Vollkornweizen zu genießen, verwenden wir über Nacht einen Polish, um die Enzymaktivität zu maximieren und den Grieß zu erweichen. Wir sieben ebenfalls die größeren Kleieflocken aus dem Vollkornmehl und beschichten damit die Außenseite des Laibes, um eine rustikale, nährhafte Kruste zu bekommen.

Ergiebigkeit: Ein Brotlaib.

Zeitplanung: Den Starter in der Nacht vorm Backen anmischen. Der Hauptteig sollte ungefähr 12 Stunden nach dem Starter angemischt werden.



Polish

Zutaten	Menge	Gramm
Ungebleichtes Mehl, etwa 12 % Eiweiß	5/8 Tasse	79
Grießmehl (grober Hartweizen)	1/4 Tasse	39
Trockenhefe	1/16 TL	0,2
Wasser, kalte Raumtemperatur (20-21 °C)	1/2 Tasse	118

Hauptteig

Zutaten	Menge	Gramm
Poolish	alles von oben	
Ungebleichtes Mehl, etwa 12 % Eiweiß	1 Tasse	127
Vollkornweißweizenmehl (gesiebt)	$\frac{3}{4}$ Tasse	86
Trockenhefe	$\frac{1}{4}$ TL	0,8
Wasser, lauwarm (27-29 °C)	knapp $\frac{1}{2}$ Tasse	113
Salz, vorzugsweise feinkörnig	$1\frac{1}{8}$ TL	6,5

**Messen Sie das Mehl, indem Sie den Becher in einen Behälter eintauchen und den Überschuss mit einem Messer entfernen.*

Ausstattung: Brød & Taylor Klappbarer Gärautomat und Schongarer, Feinsieb oder Sieb, Schüssel und Backpapier. Ein Schmortopf funktioniert gut, um eine Dampfkammer für das Brot herzustellen, während es backt.

Gärautomaten vorbereiten: Den Gärautomaten aufstellen und die Temperatur auf 22 °C einstellen. Die Wasserschale bis zur Hälfte mit Wasser befüllen und in die Mitte der Heizplatte am Boden des Gärautomaten setzen. Das Gitter über die Wasserschale legen.

Poolish anmischen und gären lassen: Messen Sie $\frac{1}{8}$ TL Hefe ab und legen Sie sie auf eine saubere Oberfläche oder einen Teller, so dass sich ein kleiner Hügel bildet. Teilen Sie den Hügel mit einem Tischmesser in zwei gleiche Teile und verwenden Sie eine Portion für den Poolish. Geben Sie alle Zutaten für den Poolish in eine Schüssel und verrühren oder vermischen Sie sie kräftig, bis Sie eine glatte und klumpenfreie Masse erhalten. Schaben Sie die Seiten der Schüssel ab, decken Sie sie ab und lassen Sie sie bei 22 °C für 10-12 Stunden gären. Wenn der Poolish reif ist, hat er sein Volumen verdoppelt und die Oberfläche wird mit Blasen bedeckt.

Vollkornmehl zubereiten: Entfernen Sie vor dem Abmessen oder Abwägen die größeren Kleieteilchen aus dem Vollkornmehl, indem Sie das Mehl durch ein feines Sieb oder einen Sieb filtern lassen. Sie erzeugen damit einen Hügel aus goldenem Weizenmehl mit hoher Extraktion, während die größeren Kleieteile im Sieb bleiben; bewahren Sie diese für die Beschichtung der Außenseite der Kugel auf.

Teig anmischen und zur Autolyse stellen: Fügen Sie beide Mehlsorten, Hefe und Wasser zu dem Poolish hinzu und mischen Sie alles gut zusammen, bis das ganze Mehl angefeuchtet ist. Anschließend den Teig abdecken und ihn für 20-30 Minuten ruhen lassen (Autolyse).

Salz hinzufügen: Salz über den Hauptteig streuen und solange kneten, bis es vollständig eingearbeitet ist (ca. 3-4 Minuten).

Teig gären und falten: Übertragen Sie den Teig in einen geölten Behälter mit einem Fassungsvermögen von etwa 6 Tassen bzw. 1,5 Liter und drehen Sie den Teig, um ihn mit Öl zu beschichten. Lassen Sie den Teig insgesamt 2 Stunden bei 26 °C im Gärautomaten gären. In der ersten Stunde soll der Teig zweimal gedehnt und gefaltet werden. Dehnen Sie zunächst eine Seite des Teiges vorsichtig, falten Sie sie zur Mitte hin und wiederholen Sie dies auf der anderen Seite, sodass eine Geschäftsbrief falte entsteht. Wiederholen Sie den Vorgang mit den anderen beiden Seiten und bilden Sie ein viereckiges Paket, in dem alle vier Seiten gedehnt und zur Mitte gefaltet wurden. Dann dehnen und falten Sie jede der vier Ecken. Lassen Sie den Teig nach zwei

Faltvorgängen für die verbleibende Stunde ungestört ruhen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat bzw. etwa 5 Tassenvolumen erreicht hat.

Brot formen und gären: Schneiden Sie ein Oval aus Backpapier mit einer Länge von ca. 30 cm (die längeren Enden dienen als Griffe, um das Brot in den Schmortopf zu übertragen) und legen Sie es beiseite. Decken Sie einen kreisförmigen Bereich mit einem Durchmesser von 18-20 cm mit einer dicken Schicht der aufbewahrten Weizenkleie ab und drehen Sie den Teig mit der glatten Oberseite nach unten auf die Kleie. Achten Sie darauf, so viel Luft wie möglich im Teig zu halten, und falten Sie alle vier Seiten des Teiges sanft in die Mitte, dann ziehen Sie die Ecken nach oben in Richtung Mitte, um die Form abzurunden. Drehen Sie den kreisförmigen Laib vorsichtig auf das ovale Backpapier um und legen Sie ihn zur Unterstützung auf ein Backblech. Anschließend den Teig etwa 1 Stunde bei 26 °C im Gärautomaten gären lassen.

Backofen vorheizen: Während des Gärens des Brotes legen Sie ein Gitter in das untere Drittel des Backofens und stellen Sie die Temperatur des Backofens auf 232 °C ein. Nun bereiten Sie Ihre bevorzugte Methode für die Dampfentwicklung im Backofen vor. Wenn Sie einen Gusseisenschmortopf verwenden, erhitzen Sie die den Topf nur 10 Minuten, um ein Anbrennen der Bodenkruste zu vermeiden.

Brot backen: Den Laib mit einem scharfen Messer oder einer Bäckerklinge vorsichtig einschneiden und dabei die Klinge vor jedem Schnitt in Wasser eintauchen. Legen Sie das Brot auf das Backblech, auf dem sich noch immer das Backpapier befindet. Verwenden Sie das Backpapier, um den Laib vorsichtig in den vorgeheizten Schmortopf zu legen. Deckel auflegen und 20 Minuten backen. Den Deckel abnehmen, den Laib herumdrehen, damit das Brot gleichmäßig gebräunt wird, und weitere 20 Minuten backen lassen. Wenn das Brot gut gebräunt ist und die Innentemperatur zwischen 96 und 99 °C liegt, nehmen Sie das Brot aus dem Schmortopf und gleiten Sie es vom Backpapier ab. Vor dem Schneiden abkühlen lassen.



Allgemeine Brotformel

Zutaten	Gramm	Bäckerprozent
Ungebleichtes Mehl, 11,7-12,3 % Eiweiß*	206	62,5 %
Vollkornweißweizenmehl (gesiebt, um Kleie zu entfernen)	85	25,8 %
Grießmehl	40	11,7 %
Trockenhefe	1	0,3 %
Wasser	250	75 %
Salz	6,5	1,9 %
Insgesamt Mehl	331	100 %

Anteil an vorgegärtem Gesamtmehl: 36 %.