

Buttermilch-Samenbrot

Samen und Nüsse machen dieses nährstoffreiche Vollkornbrot besonders lecker. Dieses Brot ist einfach herzustellen, denn eine Nacht im Kühlschrank macht Einweichen, Vorgären und Kneten des Teiges überflüssig.

Als wir das erste Mal mit diesem Rezept arbeiteten, weichten wir gewissenhaft die Samen mit einem „Vorteig“ ein und mischten den Hauptteig am nächsten Tag. Wir stellten allerdings fest, dass wir, wenn alle Zutaten gleichzeitig vermischt werden (wie einfach!) und den Teig im Kühlschrank ruht, einen Teig erhalten, der von der komplizierteren Version nicht zu unterscheiden ist. Dies bedeutet ebenfalls, dass die Glutenbildung bereits im Gange war, was uns erlaubt, das Kneten durch ein paar schnelle Faltungen zu ersetzen.

Die Buttermilch hält den Laib feucht und nahrhaft und trägt zu einem kräftigen Aroma bei, welches nicht übermäßig würzig ist. Der Säuregehalt der Buttermilch hilft, die Phytinsäure (eine natürlich vorkommende Verbindung in Getreide, Samen und Nüssen), die die Aufnahme von Mineralstoffen verhindern kann, zu neutralisieren. Dieses Brot passt wunderbar zusammen mit unserer Sauerrahmbutter – nicht nur, weil das getoastete Brot mit hausgemachter Sauerrahmbutter großartig schmeckt, sondern auch, weil dieses Rezept eine hervorragende Gelegenheit darstellt, die überschüssige Buttermilch von der Butterherstellung zu verwenden.



Ergiebigkeit: Ein Brotlaib.

Zeitplanung: In der Nacht vorm Backen die Samen rösten, den Teig mischen und ihn über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag den Teig 7 Stunden vorm Servieren aus dem Kühlschrank nehmen, falten und gehen lassen, im Anschluss in Form bringen, gären lassen und backen.



Teig

Zutaten	Menge	Gramm
Kürbiskerne	4 EL	35
Sonnenblumenkerne	3 EL	25
Walnüsse, fein gehackt	3 EL	25
Chiasamen	2 EL	20
Brotmehl (Typ 812)	2 Tassen	310
Vollkornmehl	1 Tasse	140
Trockenhefe*	1½ TL	5
Salz	1¼ TL	10
Buttermilch, kühl	1¼ Tasse	300
Wasser	¼ Tasse	60
Honig	2 EL	40

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

Kruste (optional)

Zutaten	Menge	Gramm
Samen nicht geröstet	Nach Geschmack	
Eiweiß	ca. 1 EL	

Ausstattung: Brød & Taylor Klappbarer Gärautomat und Schongarer, eine ca. 23 cm x 13 cm große Kastenform sowie eine 2-Liter Brotbackform. Optional: ein Backstein (maximiert den Ofentrieb).

Samen rösten: Samen und Nüsse abwägen und auf einem Backblech verteilen, die größeren Samen außen, die kleineren in der Mitte. Ungefähr 5-7 Minuten bei 180 °C rösten, dann vollständig abkühlen lassen.



Teig mischen: Beide Mehlsorten, Trockenhefe und Salz gründlich mischen. Buttermilch, Wasser und Honig hinzufügen und so lange verrühren, bis keine trockenen Stellen mehr sichtbar sind. Der Teig sollte eine weiche, klebrige Konsistenz haben – wenn nötig, etwas mehr Wasser hinzufügen. Dann die abgekühlten Samen hinzufügen und so lange falten, bis diese gleichmäßig verteilt sind.

Teig ruhen lassen: Den Teig bedecken und über Nacht bzw. bis zu einem Tag in den Kühlschrank stellen.

Gärautomaten vorbereiten: Den Gärautomaten aufstellen und die Temperatur auf 27 °C einstellen. Die Wasserschale in die Mitte der Heizplatte am Boden des Gärautomaten setzen. Die Wasserschale mit ¼ Tasse / 60 ml Wasser einfüllen und das Gitter über die Wasserschale legen.

Teig falten: Den Teig auf die Arbeitsfläche legen, auseinanderziehen und dann alle vier Seiten in die Mitte falten, erneut auseinanderziehen und alle vier Ecken zur Mitte falten.

Teig gären lassen: Den Teig in eine leicht eingefettete 2-Liter Form legen und diese zum Gären in den Gärautomaten stellen. Nach ca. einer Stunde eine weitere achtfache Faltung durchführen. Dann den Teig für ca. 3 Stunden gären lassen, bis er auf das Doppelte seines Volumens gewachsen ist, ca. 2 Liter.

Laib formen: Nachdem sich der Teig verdoppelt hat, ihn umgedreht auf eine leicht bemehlte Oberfläche legen, auseinander ziehen und alle vier Seiten so auf den Teig falten, dass eine quadratische Form entsteht. Dann 15 Minuten bedeckt ruhen lassen. Während der Teig ruht, die Kastenform einfetten und bemehlen sowie sicher stellen, dass in der Wasserschale des Gärautomaten noch genügend Wasser ist. Um den Teig zu formen, das Quadrat vor sich legen und die beiden oberen Ecken zur Mitte des Teiges falten. Beginnend mit der oberen dreieckigen Kante, den Teig anschließend zu sich rollen (wie Bisquitrollen) und gleichzeitig von sich wegschieben, so dass die äußere Haut festgezogen wird. Die Nahtstelle zusammendrücken und den Laib mit der Nahtstelle nach unten in die vorbereitete Kastenform legen.

Geformten Laib gären lassen: Den Laib in den Gärautomaten legen, der noch immer auf 27 °C eingestellt ist, um gehen zu lassen. Der Laib wird nach ca. 1¼ Stunde backbereit. Der ideale Zeitpunkt dafür ist es, wenn der Teig über den Rand der Form gegoren ist und leicht zurückfedert, wenn Sie ihn mit dem Finger eindrücken.

Backofen vorheizen: Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Wenn Sie das Brot auf einem Stein backen möchten, müssen Sie genügend Zeit einplanen, um den Ofen und den Stein vorzuheizen. Der Stein soll im unteren Drittel des Ofen gelegt werden.

Glasur und Oberseite des Brotes hinzufügen: Wenn gewünscht, können Sie die Oberseite des Brotes mit leicht verrührtem Eiweiß bestreichen und mit nicht gerösteten Samenkörnern bestreuen.

Brot backen: Den Brotlaib in den Ofen legen und die Temperatur auf 180 °C reduzieren. Das Brot ca. 40 Minuten backen lassen, dann drehen, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen. Wenn das Brot fertig gebacken ist, sollte die Innentemperatur des Laibes mindestens 90 °C und die Oberseite goldbraun sein. Abkühlen lassen, aus der Form lösen und genießen.