LUIS backt | Hier ein weiteres Rezept aus Luis` Küche ...

Backen | Vorspeise oder Beiwerk

Toastbrot

Jetzt noch leckerer und gesünder

Zutaten

150 g	Weizenvollkornmehl
100 g	Roggenvollkorn
100 g	Dinkelmehl
50 g	Sauerteig (selber angesetzt)
20 g	Hefe
60 ml	Olivenöl
12 g	Salz
1	Brise Zwiebelpulver
1	Teelöffel Zucker
1	Teelöffel Majoran
125 ml	lauwarmes Wasser
1	1 Ei (roh)

Die Hefe und den Zucker in lauwarmem Wasser auflösen.
Mehl und alle anderen Zutaten in eine große Schüssel geben, gut durchmischen und die aufgelöste Hefe dazugeben. Gut durchkneten, entweder mit dem Mixer oder einemTeigrührwerk.
Die Schüssel mit dem Teig für 50 min in den Ofen schieben, auf Gärstufe stellen, oder alternativ auf 40° Ober-Unterhitze schalten.

!!! Dabei eine Schale mit Wasser **nicht** vergessen !!!

Nachdem der Teig wesentlich an Volumen zugenommen hat, noch mal durchkneten, und den Gärvorgang wiederholen. Teig noch mal kräftig durchkneten, anschließend in eine geölte Kastenform füllen, und den Gärvorgang letztmalig wiederholen.

Sobald der Teig den oberen Rand der Kastenform erreicht hat und sich wölbt, die Temperatur auf 230° für 22 bis 30 min schalten. Und bei Öfen ohne Backfunktion dabei das Wasser nicht vergessen.

Nach 10 min etwas vom verquirlten Ei auf die Brotoberfläche mit einem Pinsel gleichmäßig verteilen. Nach 22 min Stricknadeltest machen. Evtl. noch mal reinschieben. Danach die Form aus dem Ofen holen und 10 min abkühlen lassen.

Brot aus der Form auf ein Rost stülpen. Mit einem Tuch abdecken und darauf achten dass das Brot unten genügend Zirkulation hat, um die Feuchtigkeit abzuführen.

Guten Appetit!

Weitere Anregungen und Informationen rund ums Kochen & Backen finden Sie auf meinem Blog unter http://www.alois-steiner.de