Arbeitsblatt: Brot backen

Um drei Brote herzustellen, gehe folgendermaßen vor:

1. Zunächst muss der Sauerteig hergestellt werden:

- 2 kg Weizenvollkornmehl,
- Salz,
- Hefe (zur Unterstützung),
- Gewürze,
- warmes Wasser.

Man beginnt mit drei Esslöffeln Mehl und ebenso viel warmem Wasser. Aus dem Mehl und dem warmen Wasser wird ein Brei gerührt, der 24 Stunden an einem warmen Ort stehen bleibt. Diesem Brei wird noch zweimal im Abstand von je 24 Stunden die gleiche Menge an Mehl und Wasser wie am ersten Tag untergerührt. Nach weiteren 24 Stunden ist der Sauerteig gebrauchsfertig.

2. Nun wird aus dem Sauerteig der Brotteig gemacht:

Aus den Zutaten wird ein geschmeidiger Teig geknetet. Dieser Teig muss an einem warmen Ort ein bis zwei Stunden ruhen, bis er etwa das Doppelte seines ursprünglichen Volumens erreicht hat. Der Teig wird nochmals kräftig durchgeknetet und zu Brotlaiben geformt, die weitere 30 Minuten ruhen müssen. Bei einer Temperatur von ca. 200 Grad müssen sie etwa 50 Minuten backen. Die Brote sind gut durchgebacken, wenn sie beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingen. Frisch aufgeschnitten, mit Salz, Butter oder Honig schmecken sie am besten.

© LISA Halle, 2010