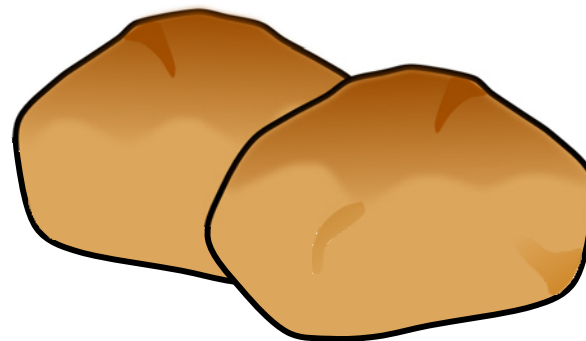
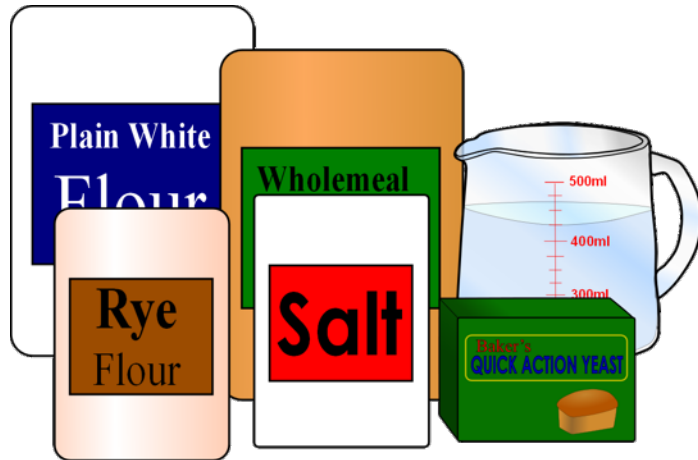


Brotbacken wie im Alten Rom - ein Rezept

Zutaten

- 2 Beutel Trockenhefe
- 2 1/2 Tassen lauwarmes Wasser
- 1 Tasse Weizenvollkornmehl
- 1/2 Tasse Roggenmehl
- Ungebleichtes Weißmehl zum Ergänzen auf insgesamt 950g
- 1 Teelöffel Salz in einem Teelöffel Wasser aufgelöst
- Maismehl für das Backblech

Ergibt : 2-3 Laibe



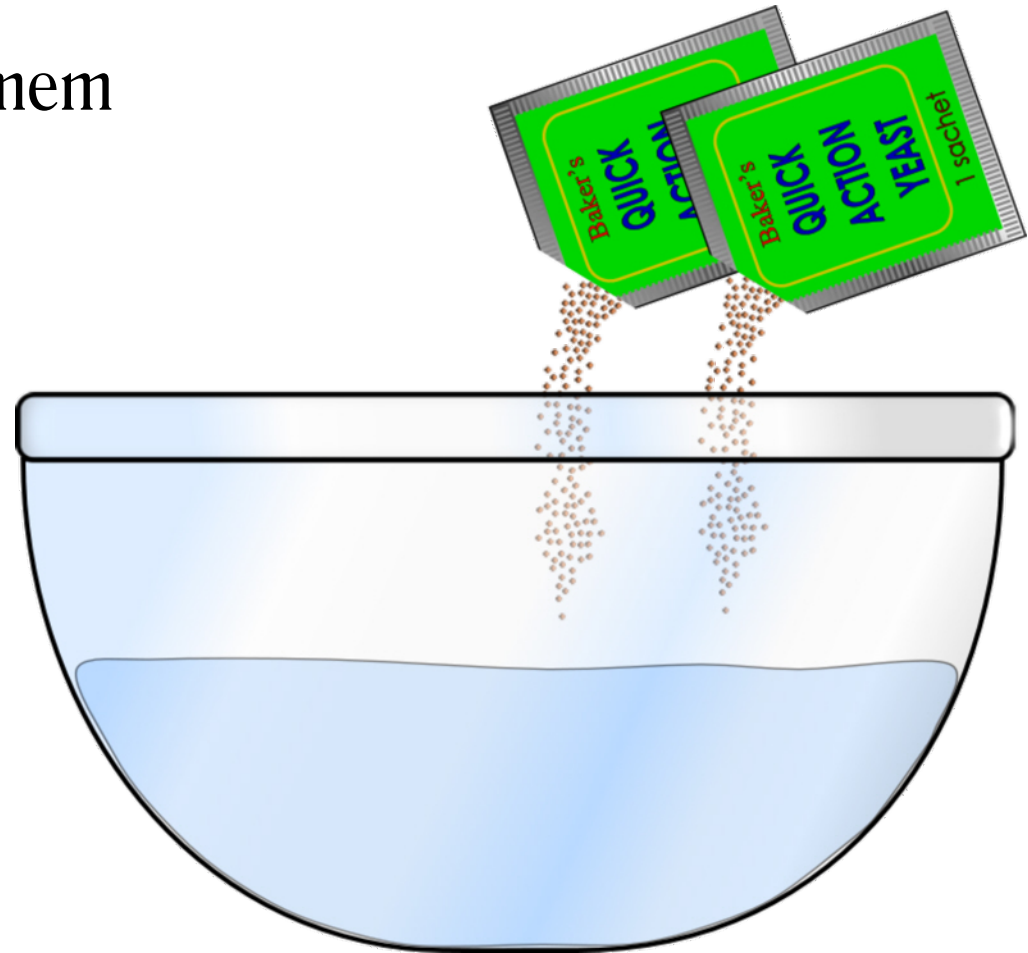
Küchengeräte

- 3 Schüsseln
- Küchenwaagen
- Kochlöffel (Holz)
- feuchtes Tuch

Brotbacken wie im Alten Rom - ein Rezept

Schritt I

Die Trockenhefe in lauwarmem Wasser auflösen.

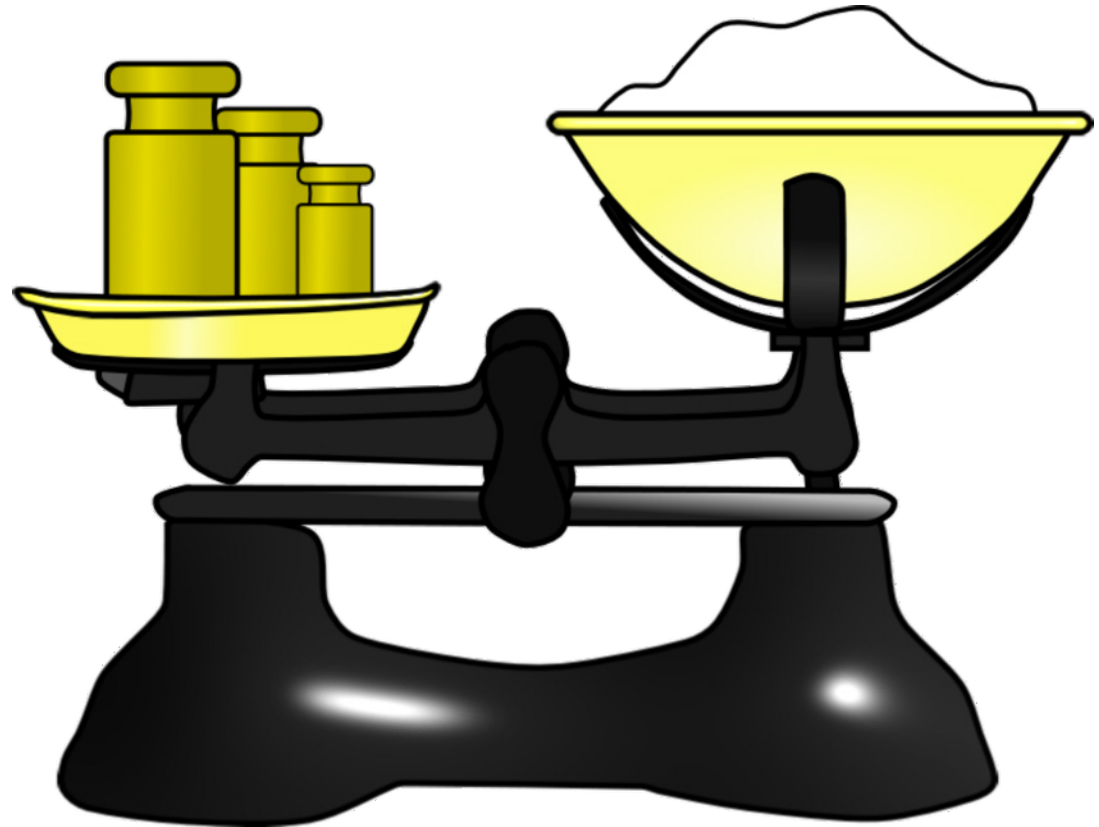


Brotbacken wie im Alten Rom - ein Rezept

Schritt II

Weizenvollkornmehl
und Roggenmehl in
eine Waagschale geben.

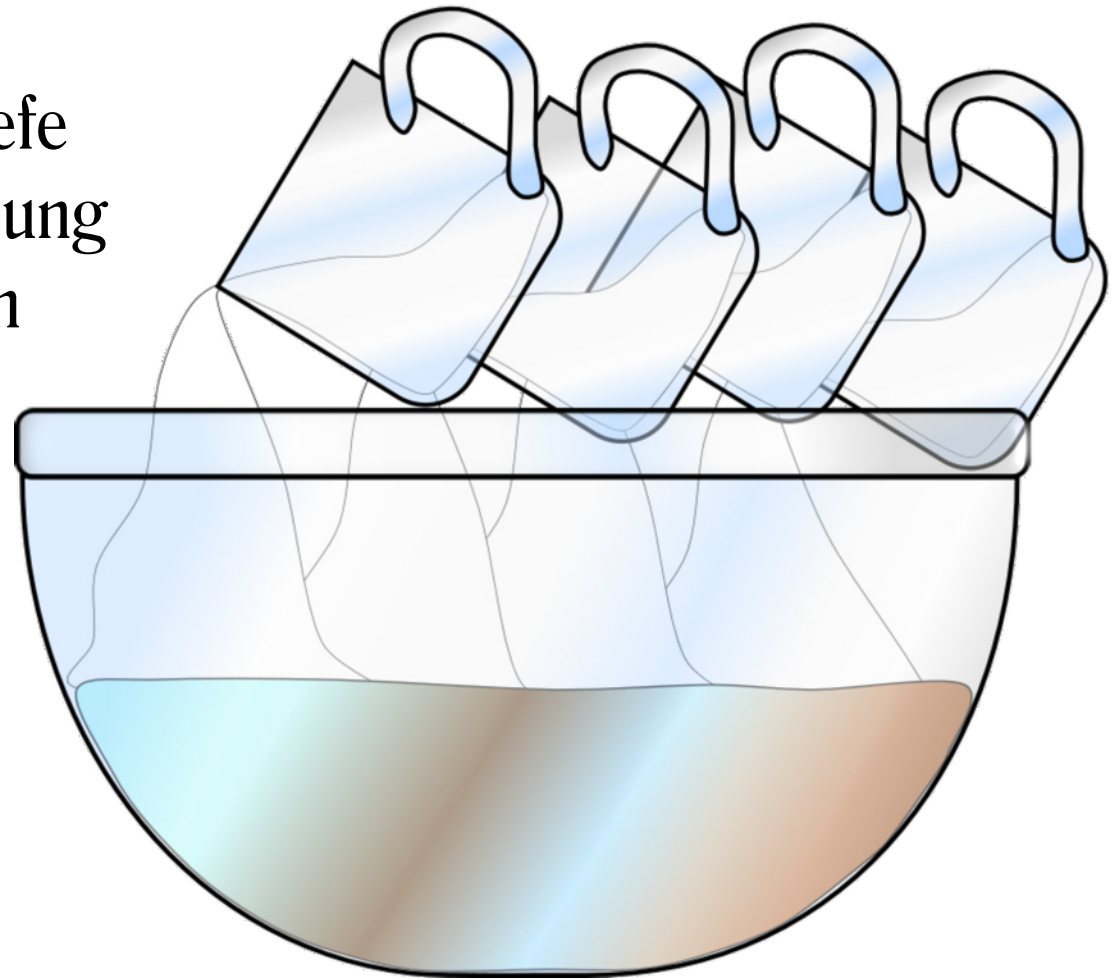
Dann mit dem Weißmehl
auf 950g auffüllen und
mischen.



Brotbacken wie im Alten Rom - ein Rezept

Schritt III

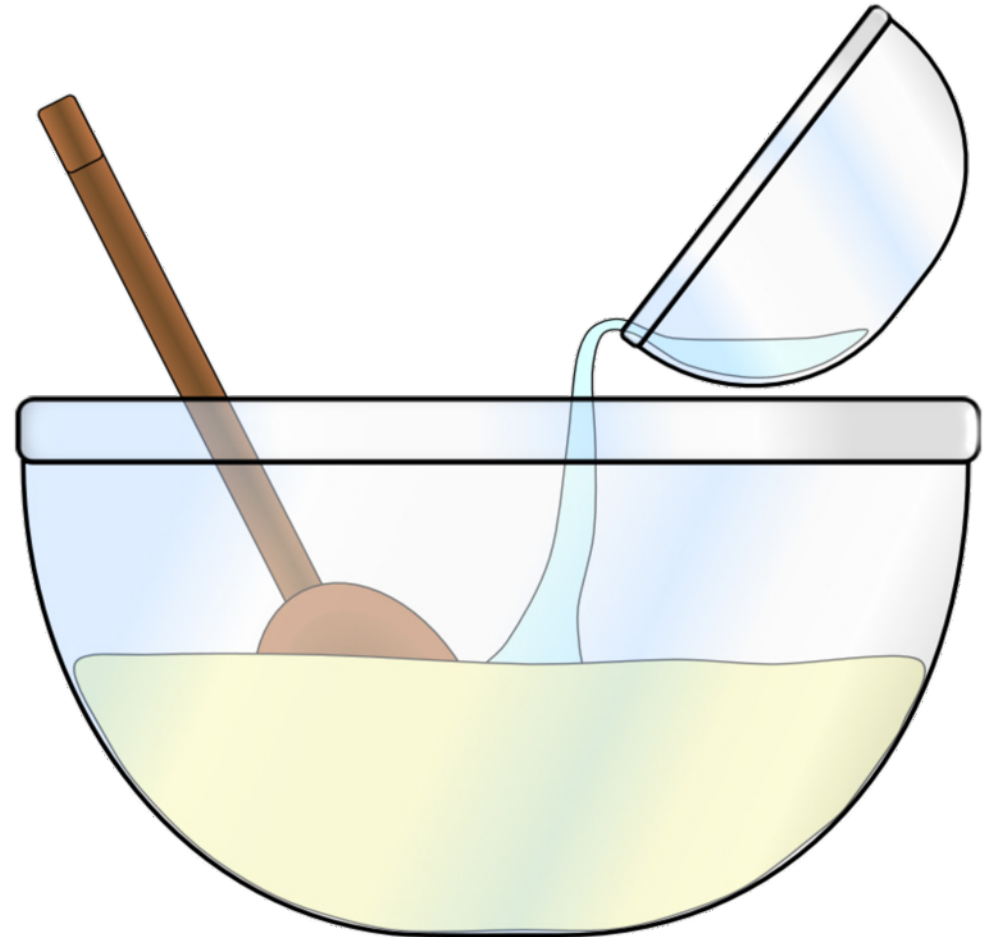
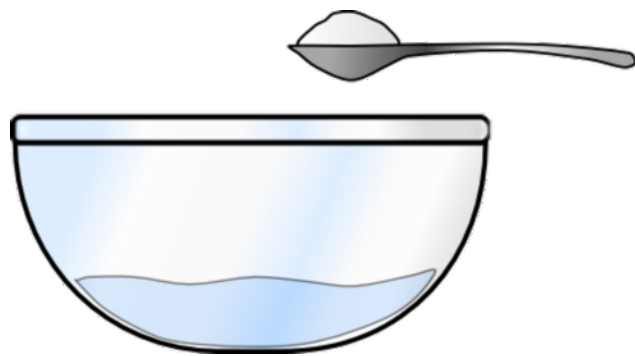
Dem Wasser und der Hefe
4 Tassen der Mehlmischung
zugeben und 10 Minuten
lang durchschlagen.



Brotbacken wie im Alten Rom - ein Rezept

Schritt IV

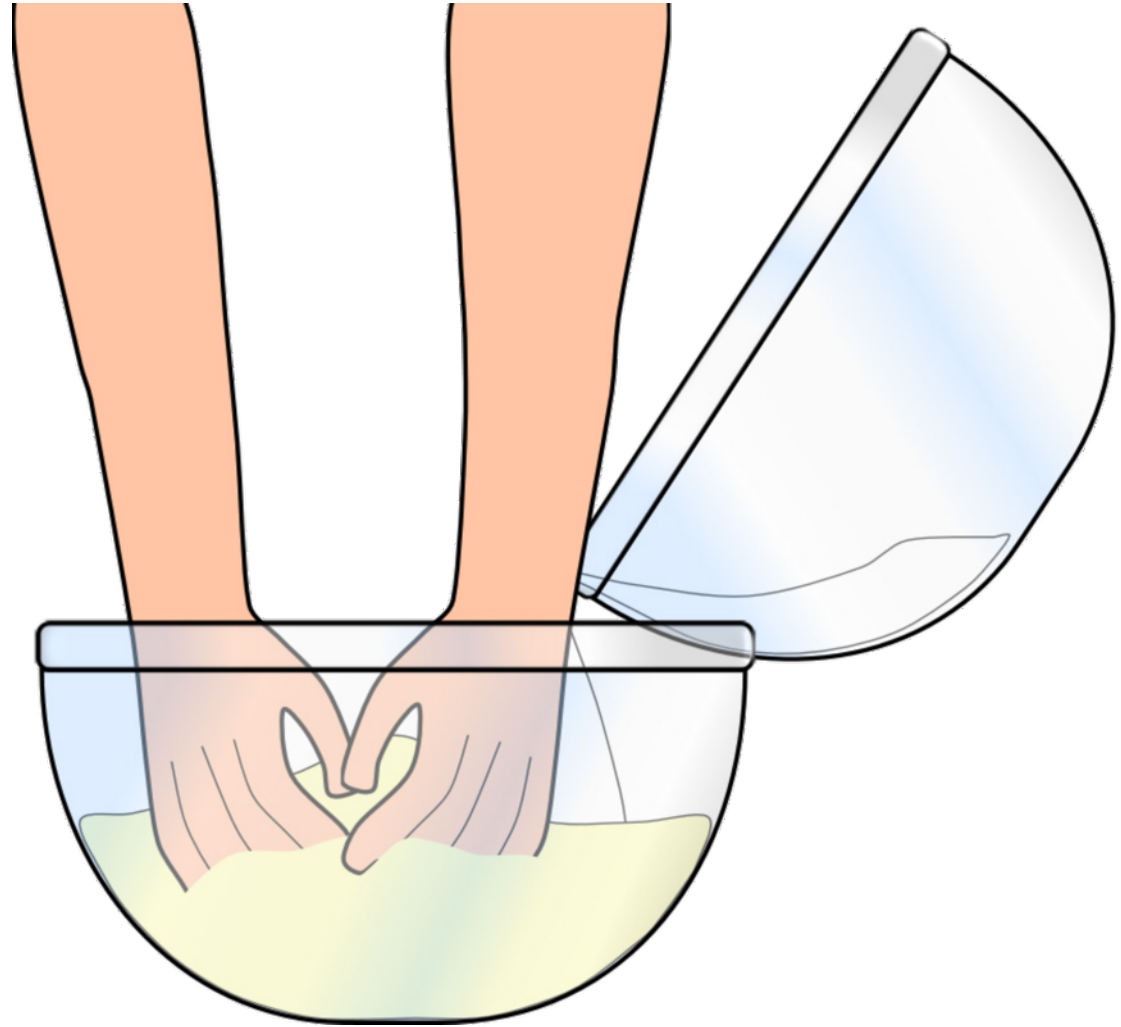
Das Salzwasser hinzugeben
und alles mischen.



Brotbacken wie im Alten Rom - ein Rezept

Schritt VI

Das restliche Mehl hinzufügen und zu einem Teig kneten..

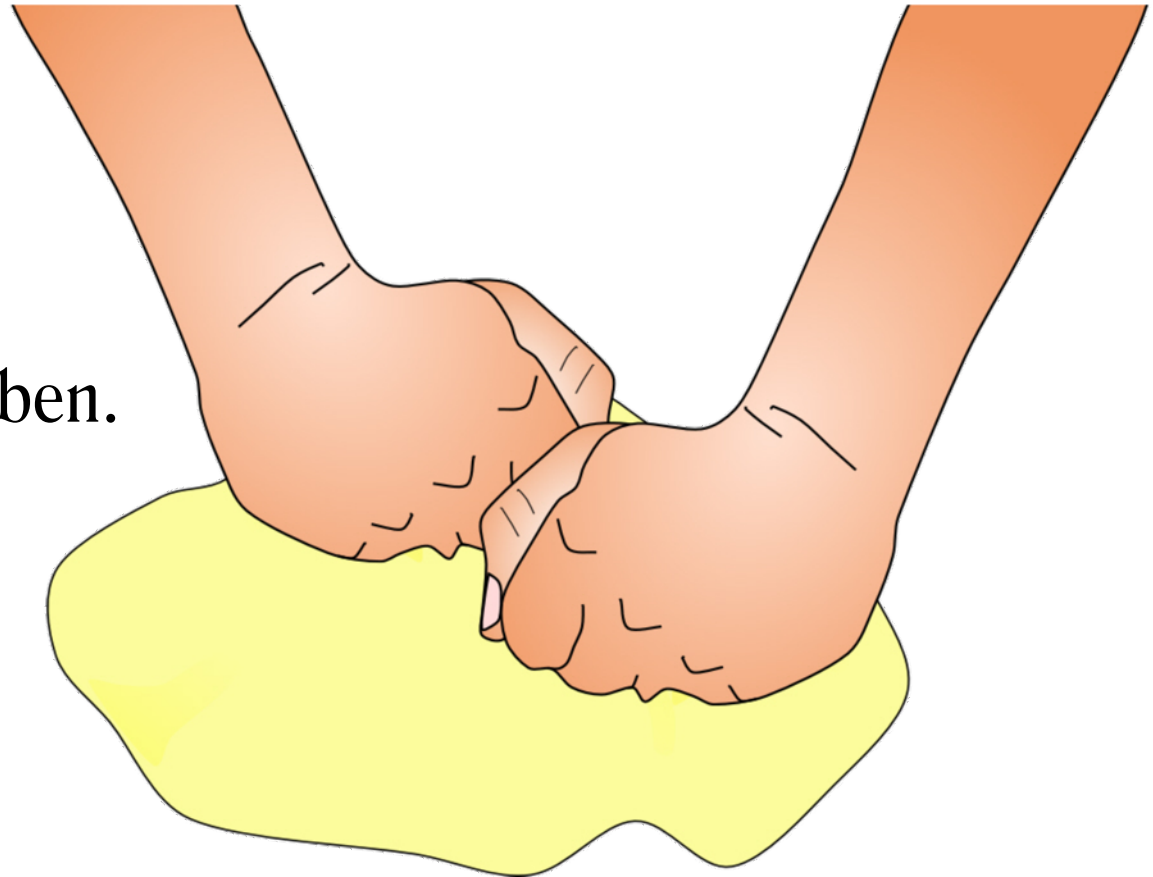


Brotbacken wie im Alten Rom - ein Rezept

Schritt 6

Teig aus der Schüssel nehmen und auf eine gemehlte Oberfläche geben.

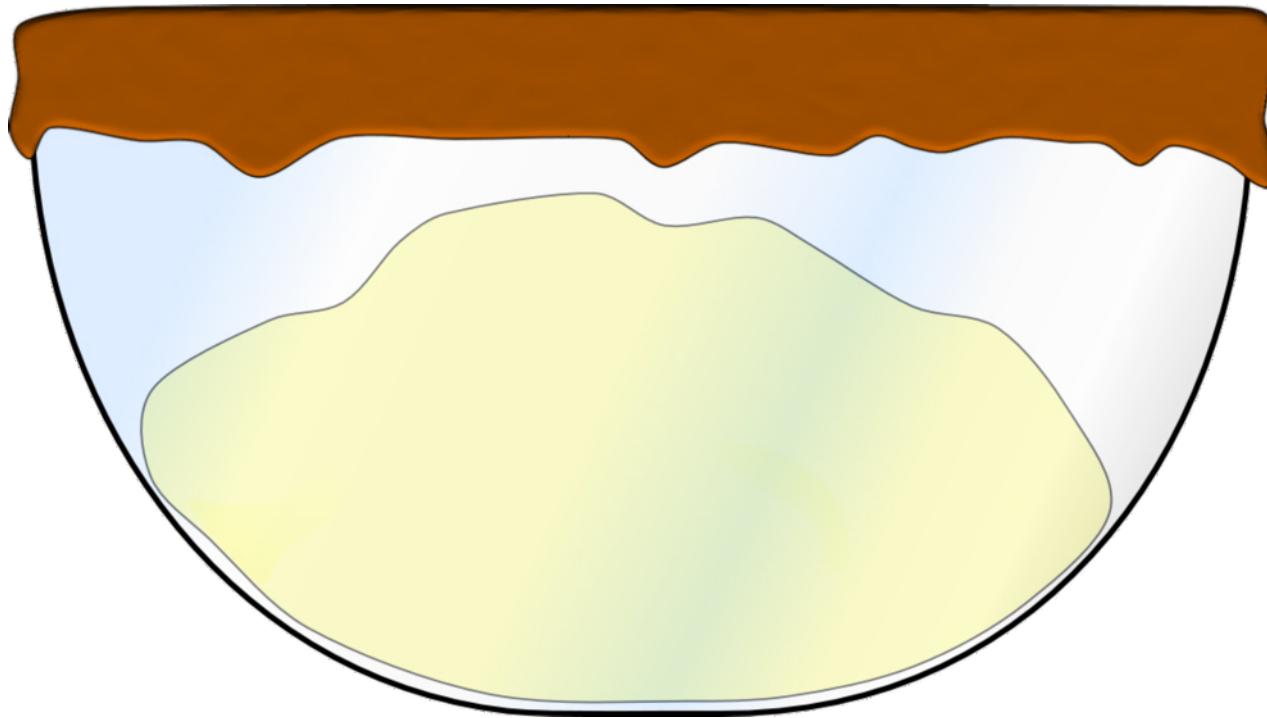
Solange kneten bis eine elastische Masse entsteht.



Brotbacken wie im Alten Rom - ein Rezept

Schritt VII

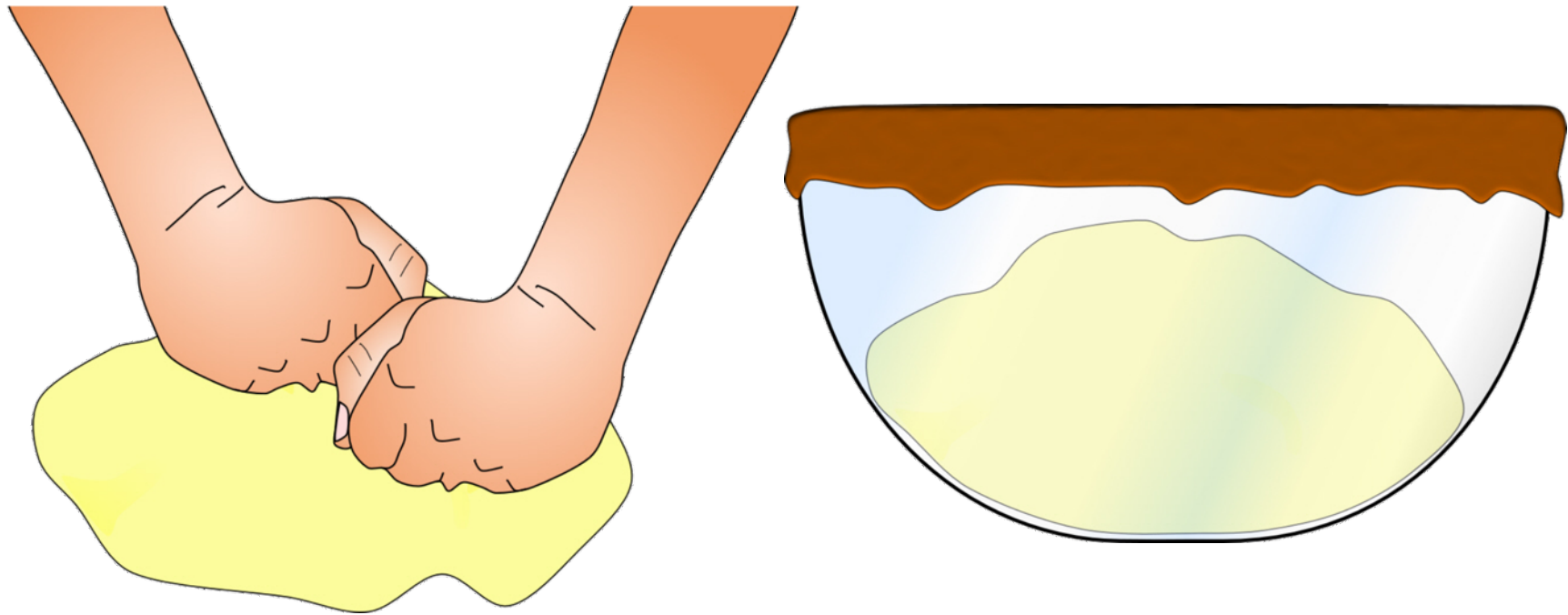
Den Teig in eine Schüssel geben und mit dem feuchten Tuch abdecken. Zum Gehen an einen warmen Ort stellen.



Brotbacken wie im Alten Rom - ein Rezept

Schritt VIII

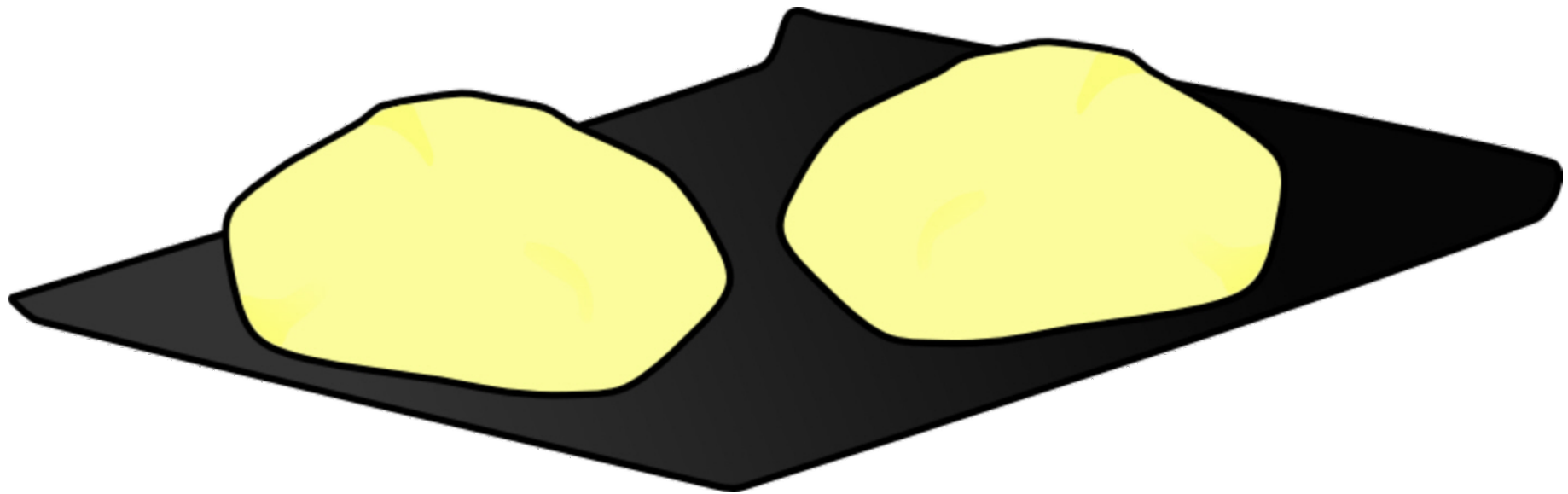
Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und durchkneten, bevor er ein weiteres Mal gehen darf.



Brotbacken wie im Alten Rom - ein Rezept

Schritt IX

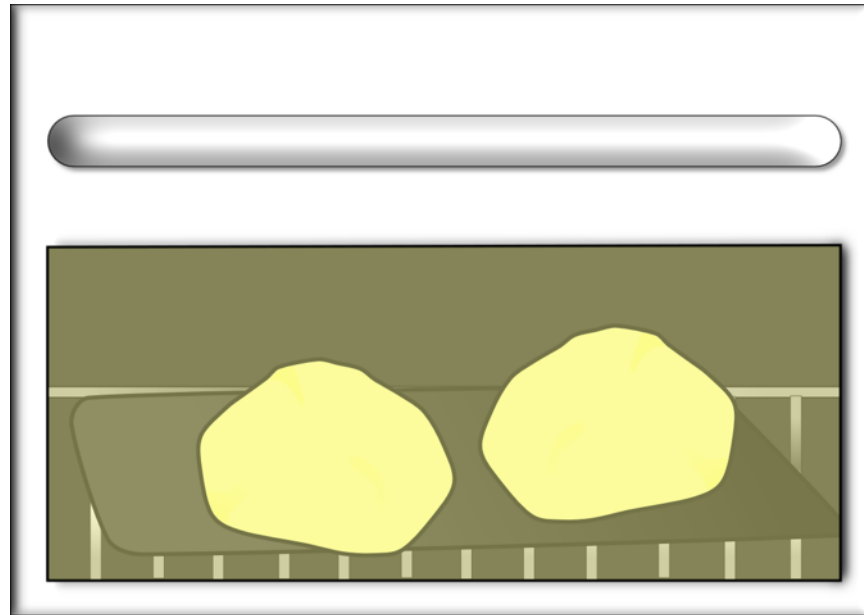
Noch einmal durchkneten und in 2 bis 3 Stücke teilen.
Die Brotlaibe auf ein mit Maismehl bemehltes Backblech setzen
und gehen lassen, bis sich ihre Größe verdoppelt haben.



Brotbacken wie im Alten Rom - ein Rezept

Schritt X

Im Backofen bei 230°C (Gasofen Stufe 8) 25 Minuten backen oder bis die Kruste braun ist. Die Brotlaibe sollten hohl klingen, wenn man auf die Unterseite klopft.



Brotbacken wie im Alten Rom - ein Rezept

Schritt XI

Vor dem Aufschneiden und Servieren auskühlen lassen.

