

# Brotbacken wie im Alten Rom - ein Rezept

## Zutaten

2 Beutel Trockenhefe

2 1/2 Tassen lauwarmes Wasser

1 Tasse Weizenvollkornmehl

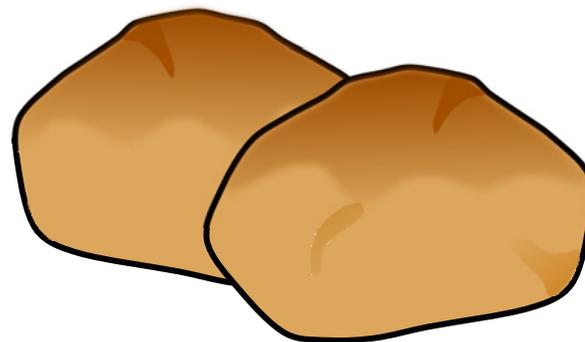
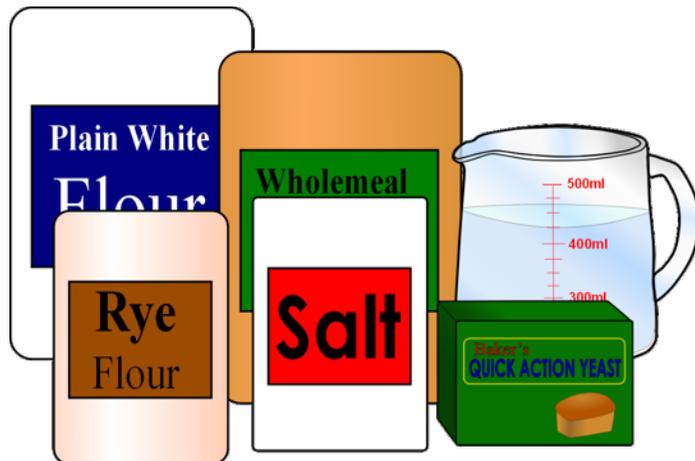
1/2 Tasse Roggenmehl

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

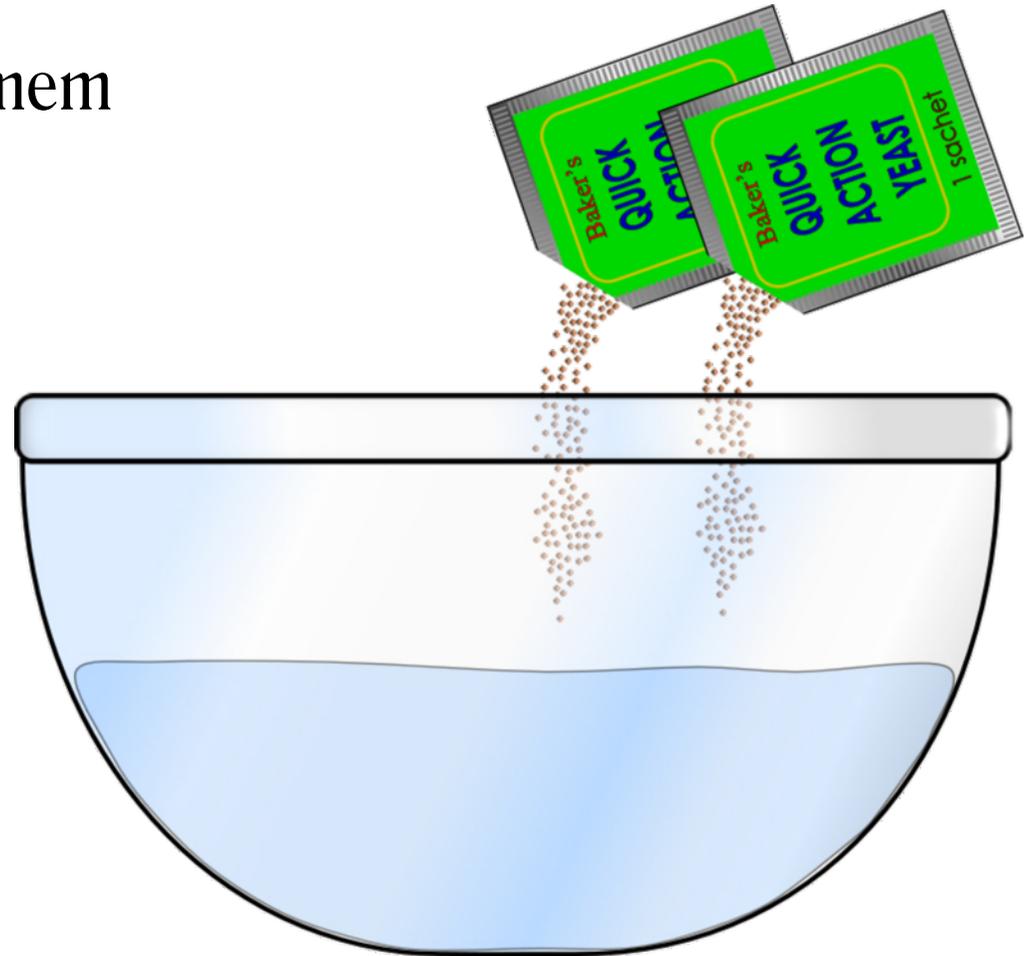
Kochlöffel (Holz)

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.

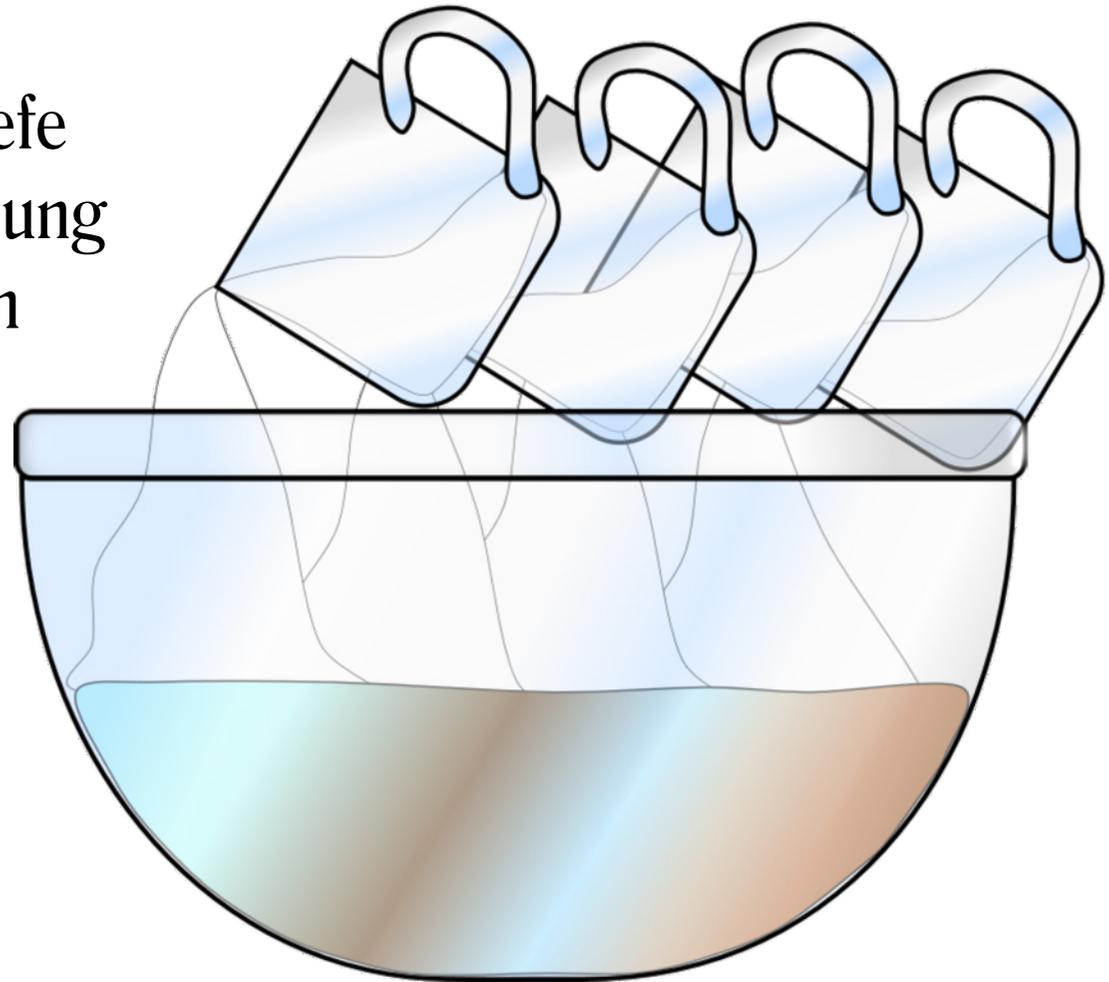
Dann mit dem Weißmehl  
auf 950g auffüllen und  
mischen.



# Brotbacken wie im Alten Rom - ein Rezept

## Schritt III

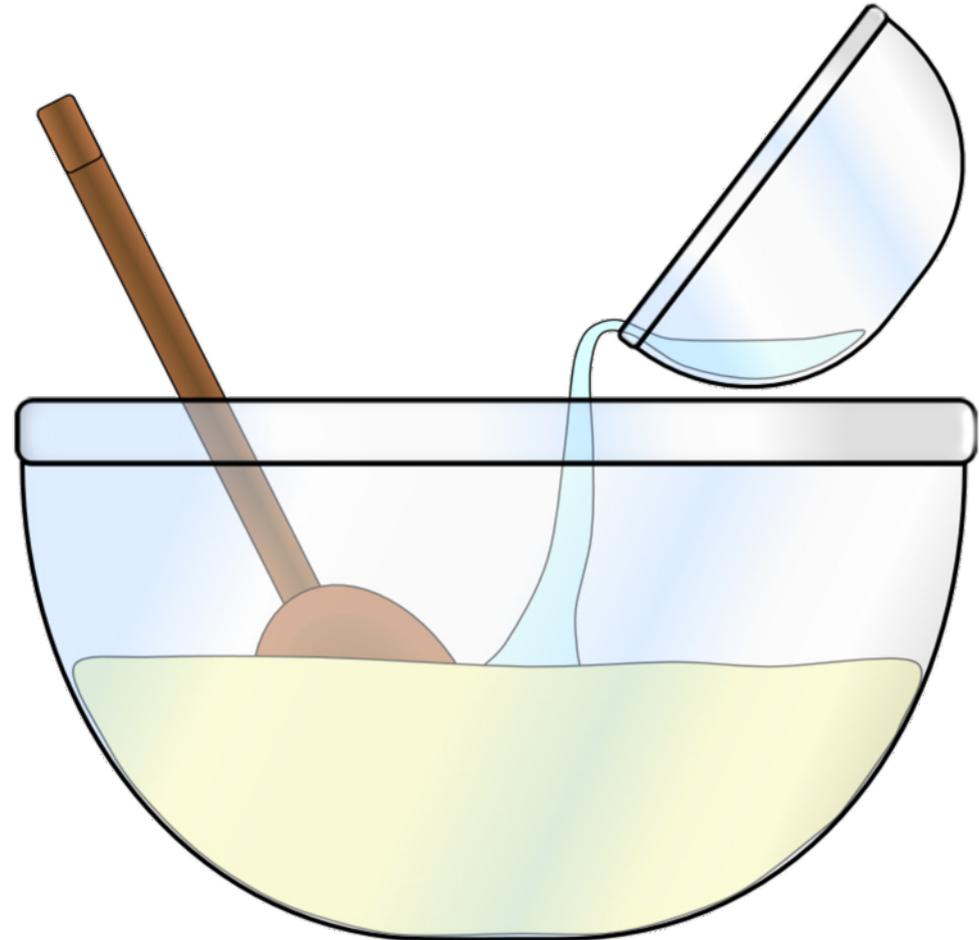
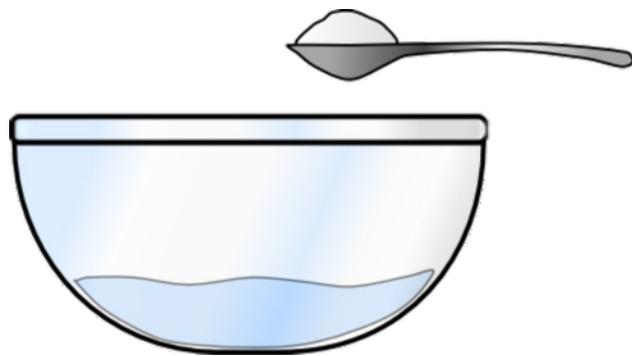
Dem Wasser und der Hefe  
4 Tassen der Mehlmischung  
zugeben und 10 Minuten  
lang durchschlagen.



# Brotbacken wie im Alten Rom - ein Rezept

## Schritt IV

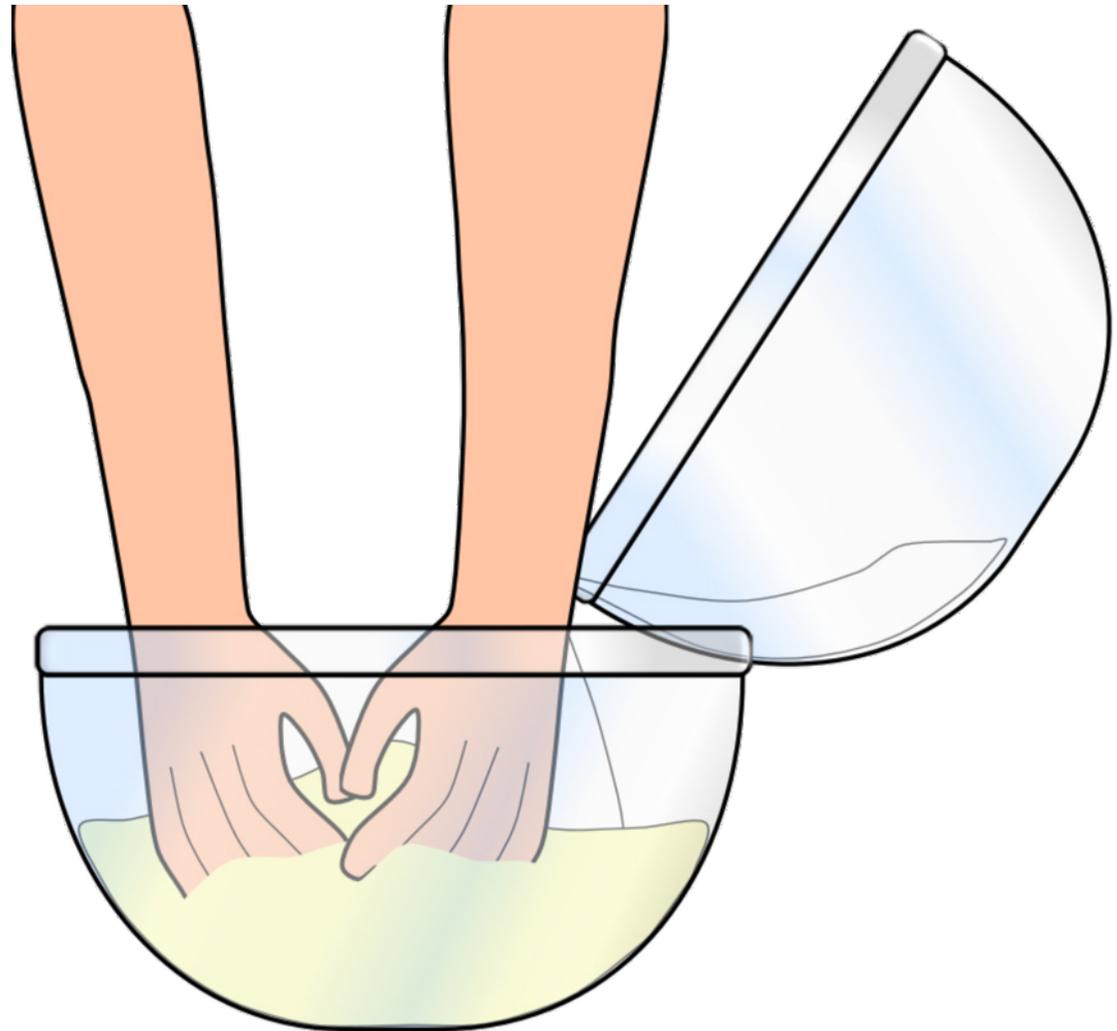
Das Salzwasser hinzugeben  
und alles mischen.



# Brotbacken wie im Alten Rom - ein Rezept

## Schritt VI

Das restliche Mehl hinzufügen und zu einem Teig kneten..

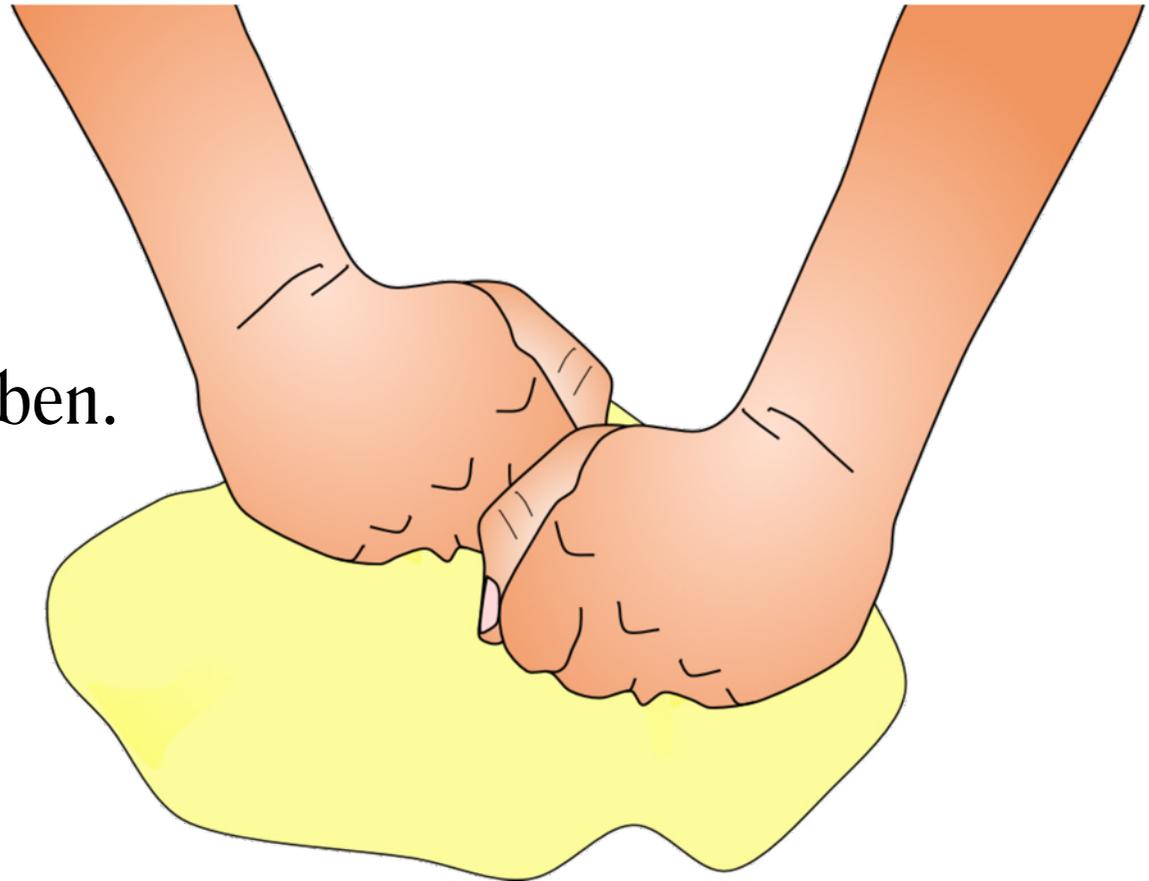


# Brotbacken wie im Alten Rom - ein Rezept

## Schritt 6

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

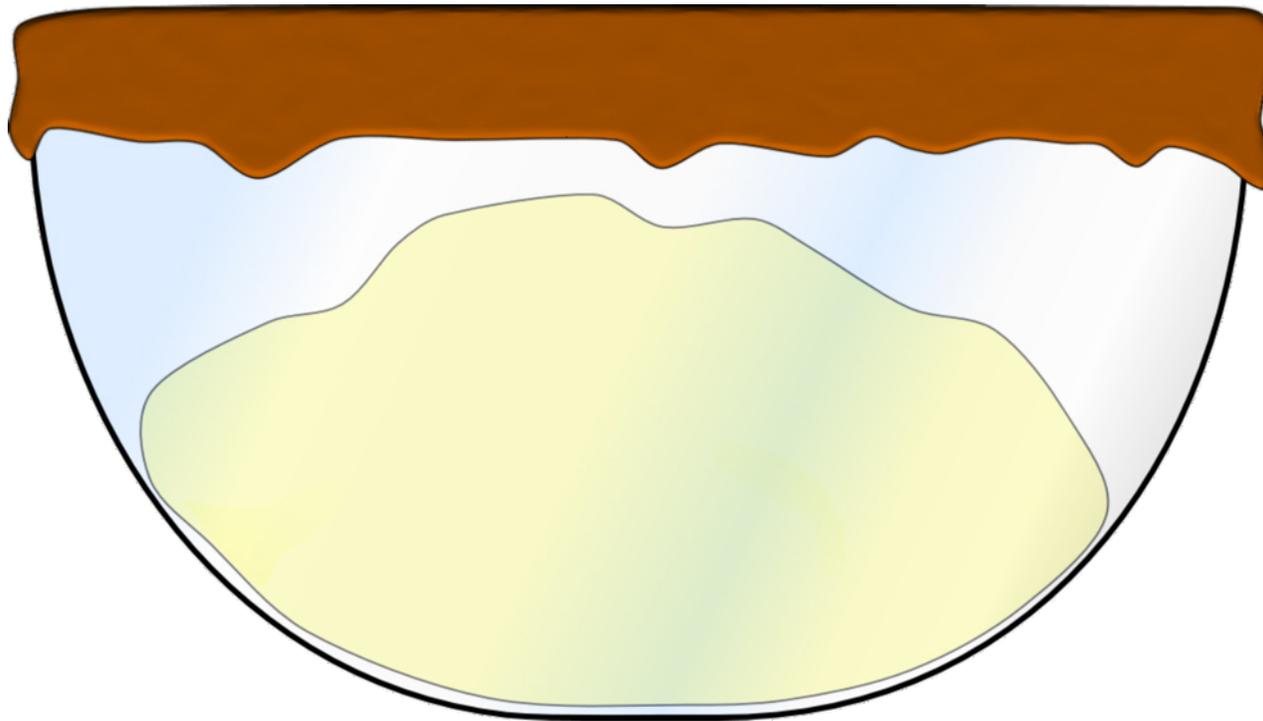
Solange kneten bis eine elastische Masse entsteht.



# Brotbacken wie im Alten Rom - ein Rezept

## Schritt VII

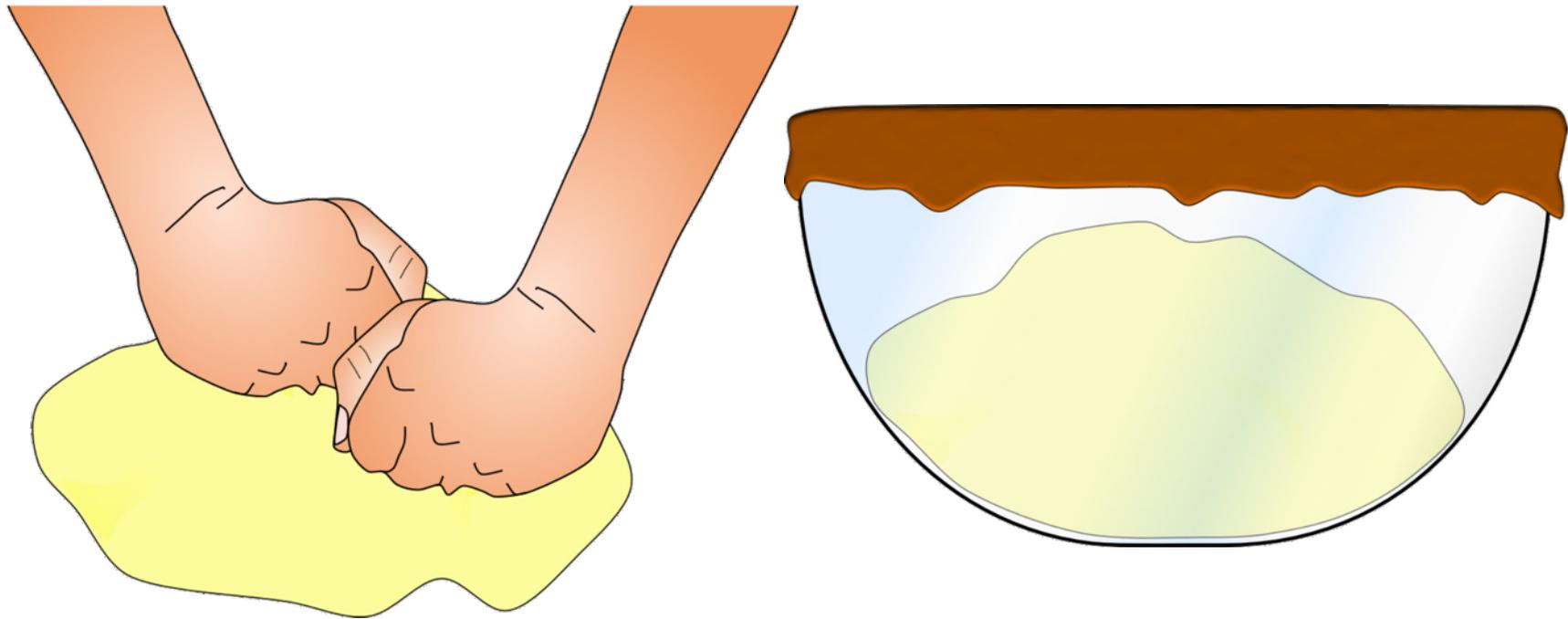
Den Teig in eine Schüssel geben und mit dem feuchten Tuch abdecken. Zum Gehen an einen warmen Ort stellen.



# Brotbacken wie im Alten Rom - ein Rezept

## Schritt VIII

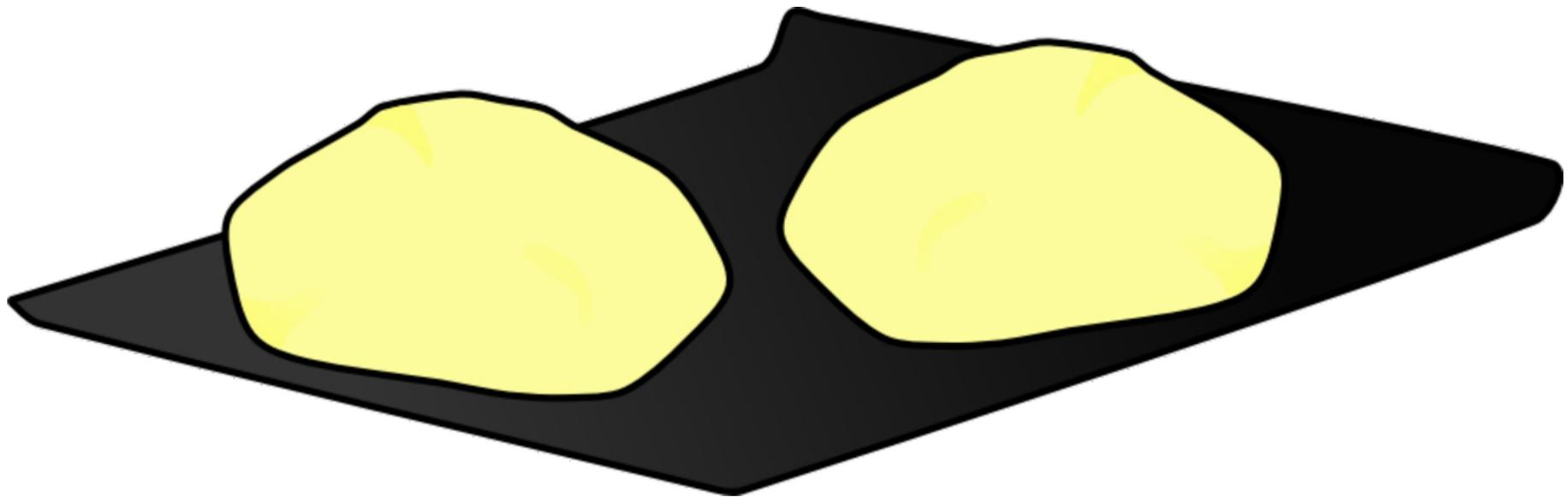
Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und durchkneten, bevor er ein weiteres Mal gehen darf.



# Brotbacken wie im Alten Rom - ein Rezept

## Schritt IX

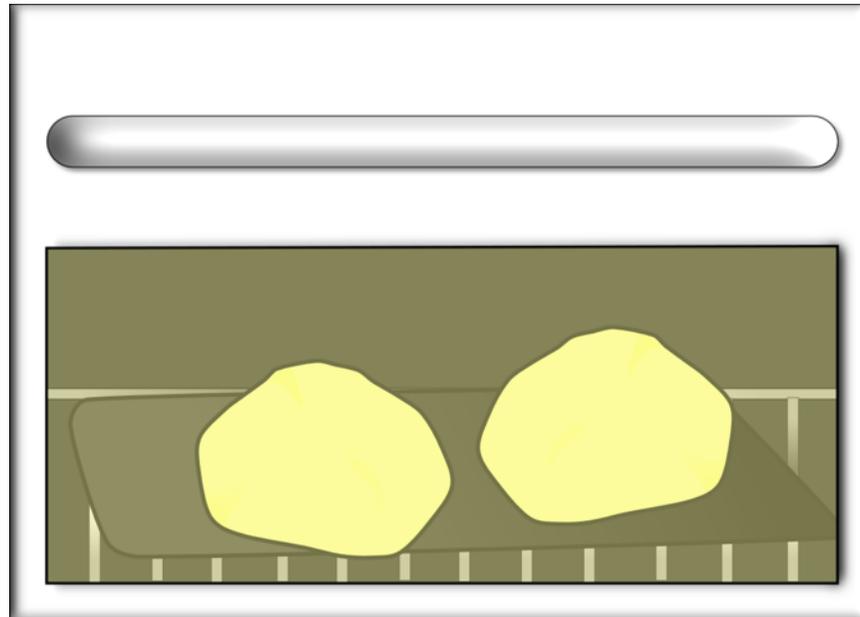
Noch einmal durchkneten und in 2 bis 3 Stücke teilen.  
Die Brotlaibe auf ein mit Maismehl bemehltes Backblech setzen  
und gehen lassen, bis sich ihre Größe verdoppelt haben.



# 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.

