

**Brotkultur**  
**Brotbackkurs ohne Hefe mit BackNatur Ferment**  
**Brot und Focaccia aus Hartweizen**

Mit goldenem Glanz und elastisch-lockerer Krume strahlt das Brot entgegen. Diese Vorstellung der goldbraunen, lockeren Brote begleitet die nun folgenden praktischen Schritte.



**Ansatz am Abend**

20 g Back Natur Ferment  
in 200 g Wasser (ca. 35° C) auflösen,  
200 g Hartweizenmehl hinzufügen  
und zu weichem Teig verrühren. Die

ausreichend große Schüssel (der Ansatz verdoppelt sein Volumen) zudecken, damit die Teigoberfläche nicht austrocknet. Für 12 – 15 Std. bei etwa 28° C fermentieren lassen. Statt dem Hartweizenmehl kann auch Dinkel- oder Kamutmehl – weiß oder Vollkorn - verwendet werden.

Feine Bläschen und das vergrößerte Volumen zeigen am nächsten Tag die Fermentierung an. Der Vorteig riecht angenehm frisch und sauer.

**Hauptteig am Morgen:**

200 g helles Dinkelmehl  
100 g Dinkelvollkornmehl  
50 g Roggenvollkornmehl  
50 g Hartweizenmehl  
ca. 12 g helles Gersten-Back-Malz  
ca. 190 g Wasser (ca. 35° C)  
ca. 15 g Salz, Gewürze nach Belieben (Rosmarin  
oder Fenchel gemahlen)



Zunächst mit einem Teil des Wassers den Vorteig verrühren und dann die anderen Zutaten hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Insgesamt so viel Wasser zufügen, damit ein weicher Teig entsteht. Diesen von Hand oder mit einer Küchenmaschine etwa 10 - 15 Minuten kräftig kneten. Statt den angegebenen Mehlen kann, wie oben beschrieben, auch nur Dinkel oder Kamut verwendet werden, als weißes oder Vollkornmehl.

Den Teig in einer rhythmischen Bewegung von unten nach oben anheben, damit er gut belüftet wird. Durch das Schlagen verbindet sich der Kleber im Teig zu einem Klebergerüst. Er bildet Fäden aus und wird immer elastischer. Im Klebergerüst halten sich die Gärgase und lassen den Teig später aufgehen. Aus dem anfangs unverbundenen Teig wird ein einheitliches Ganzes, das sich immer besser vom Löffel löst.

Weiche Teige lassen sich leichter schlagen. Da die Gärgase ihn leichter ausdehnen können, wird das Brot luftig und flauschig. Ist der Teig zu fest, wird das Brot kompakter.

Nun den Teig wieder luftdicht abdecken, so dass er an der Oberfläche nicht austrocknet und eine Stunde bei etwa 28° C ruhen lassen. Inzwischen die Formen einfetten.

Nach 1 Stunde Teigruhe den weichen, formlosen und klebrigen Teig weiter verarbeiten. Mit einfachen Handgriffen und leichten Drehbewegungen, ohne zu viel Mehl einzuarbeiten (damit keine Mehlnester im Brot entstehen), gibt der Bäcker dem Teig eine neue und plastische Formgestalt. Nun kann er leicht weiter bearbeitet werden.

Das „rund Wirken“ hat die Spannung im Teig erhöht und er lässt sich nun kaum flach drücken. Die Spannung hält ihn gleichmäßig und harmonisch in seiner neuen Form. Den Teig in die Form legen und diese mit Alufolie abdecken und bei 28° - 30° C aufgehen lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat und die Blasenbildung bis an die Oberfläche dringt. Dies kann je nach Mehlsorte, Wärme und Tagesbedingungen zwischen 1 ½ bis 3 Stunden dauern. Nach Belieben den Teig vor dem Backen mit Samen oder Rosmarin bestreuen.

Den Teig wieder mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 250° C 15 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 175° C reduzieren. Nach weiteren 15 Minuten die Folie entfernen, damit die Kruste eine goldbraune Farbe erhält. Nach insgesamt etwa 35 – 40 Minuten heraus nehmen. Sofort mit Wasser besprüht erhält das Brot einen anziehenden Glanz. Locker, flauschig, elastisch erfreut das Brot Freunde und Familie.



© Sigrid Königseder  
[www.heilsame-ernaehrung.de](http://www.heilsame-ernaehrung.de)

BackNatur Ferment direkt:  
[www.backferment.de](http://www.backferment.de)