



gut verträgliches Brot



NO KNEAD BREAD

Zutaten

430 g Dinkelmehl (Weissmehl oder Vollkornmehl – je nach Vorliebe)

1 1/2 TL Salz

1/2 TL Trockenhefe (ca. 1 Gramm)

3 dl und 4 EL handwarmes Wasser (= exakte Menge Wasser)

ausreichend Mehl zum Bestäuben des Brotes

Zubereitung

1. Mehl, Salz und Hefe gut mischen (mit dem Schwingbesen).
2. Das Wasser dazugeben und die Masse kurz (ca. 1 Min.) mit einem Holzlöffel zu einem Teig verrühren. Der Teig ist zäh und klebrig, aber das muss so sein.
3. Die Teigschüssel mit einer Plastikfolie abdecken oder einem Deckel zudecken.
4. Den Teig bei Zimmertemperatur während 12 bis 18 Std. um etwa das Doppelte aufgehen lassen. Der Brotteig ist auch dann noch eher flüssig und kann nicht gut mit den Händen bearbeitet werden – darum auch nicht geknetet werden.
5. Dann ein grosses Stück Backtrennpapier mit viel Mehl bestäuben. Den Teig darauf geben und falten. Dazu den Teig einmal von links zur Mitte klappen. Dann die rechte Seite zur Mitte falten. Genauso noch einmal von oben und unten Falten. Das war auch schon der schwierigste Teil, weil der Teig ziemlich klebrig und widerwillig ist.
6. Den Teig mit reichlich Mehl bestäuben und mit einem weiteren Bogen Backpapier abdecken und etwa 2 Stunden gehen lassen.
7. Etwa eine halbe Stunde vor dem Ende der Gärzeit einen Gusseisen-Bräter oder eine feuerfeste Form mit Deckel (eine einfache Metallpfanne ohne Holz und Plastikteile tut es auch) bei 240 Grad im Backofen vorheizen. Ofen und Bräter müssen heiss sein!
8. Den Teig soweit es geht zu einem Leib zusammenschieben und mit der "Naht" nach unten auf das Backpapier setzen. Den Topf vorsichtig aus dem Ofen nehmen, den Deckel abnehmen und den Teig samt Backpapier in den Topf geben. Deckel drauf und bei 240 Grad 30 Min. lang backen. Danach den Deckel entfernen und das Brot weitere 20-25 Min. backen.
9. Das Brot aus dem Bräter heben und auf einem Kuchengitter ohne Backpapier auskühlen lassen.