



## Halbweissbrot mit Honigwasser-Hefen

Natürliche Hefen können auf verschiedene Weise für Backzwecke aktiviert werden. Beim herkömmlichen Sauerteig entwickeln sie sich in einem Ansatz aus Mehl und Wasser. Bei diesem Verfahren entwickeln sich die Hefen aus Rosinen und Honig. Rosinen und Honig werden in warmen Wasser angesetzt und während 3 - 5 Tagen bei 30° sich selbst überlassen. Nach ca. 3 Tagen steigen die Rosinen an die Oberfläche und das Honigwasser riecht leicht alkoholisch, ein Zeichen für die einsetzende Gärung, bei der sich die Hefen vermehren, zudem bilden sich zwischen den Rosinen feine Bläschen.

Ich habe nach 5 Tagen 2dl des Hefewassers abgeseiht und mit 200g Mehl zu einem Vorteig vermischt und diesen für 12 Stunden reifen lassen. Daraus habe ich den Hauptteig geknetet und diesem viel Zeit zum Reifen gegeben: Zuerst 4 Stunden bei Raumtemperatur (inkl. dehnen und falten), danach ruhte er 15 Stunden im Kühlschrank. Vor dem Backen ruhte er nochmals 5 Stunden bei Raumtemperatur.

Ich traute der ganzen Sache nicht recht: Das Hefewasser zeigte nur dezente Anzeichen einer Gärung (auch nach 5 Tagen). Der Vorteig ging zwar trotzdem schön auf, aber der Hauptteig zeigte wenig Aktivität. Er ging auch mit der langen Lagerung nur mässig auf.

Im Ofen zeigten die Brote trotzdem eine guten Trieb und beim Aufschneiden offenbarte sich ein luftige, weiche Krumme, und das bei einer knusprigen Kruste. Es schmeckte sehr mild, viel milder als die Brote, die ich mit herkömmlichem Sauerteig gebacken hatte.

### Zutaten

Hefewasser:

6dl Wasser 30°  
150g Bio-Rosinen  
50g Honig

Vorteig:

200g Hefewasser  
100g Ruchmehl  
50g Weissmehl  
50g Roggenmehl

Hauptteig:

Vorteig

150g Weissmehl  
150g Dinkelruchmehl  
130g Wasser  
14g Salz

## Zubereitung

Die Zutaten für das Honigwasser in einem hohen verschliessbaren Gefäss vermischen bis der Honig aufgelöst. Bei 30° (z.b. auf einer Heizmatte) 4-5 Tage reifen lassen. Nach ca. 3 Tagen sollten die Rosinen an die Oberfläche steigen und beim Rütteln kleine Bläschen aufsteigen. Das Honigwasser sollte leicht alkoholisch, aber nicht muffig riechen.

Ich habe das Honigwasser in einem Einmachglas ohne Dichtung angesetzt. Eventuell ist es besser, das Glas mit Dichtung zu verschliessen. Das Glas kann durch den bei der Gärung entstehenden Druck nicht zerspringen, da der Druck der Kohlesäure auch den abgedichteten Deckel zu heben vermag.

Nach fünf Tagen 200g Honigwasser in eine Schüssel absieben. Dem Rest des Honigwassers etwas Honig und ca. 2EI Rosinen zugeben und verschlossen in den Kühlschrank stellen. Damit bleiben die Hefen am Leben und das Honigwasser kann später für eine weitere Verwendung reaktiviert werden (Ausprobiert hab ich das aber noch nicht).

Abgeseibtes Honigwasser mit den Mehlen vor den Vorteig vermischen und mit einer Haushaltfolie abdecken. Auf der Heizmatte 12 Stunden bei 30° reifen lassen. Dabei sollte der Teig etwas ums Doppelte aufgehen.

Hauptteig:

Vorteig und Mehle miteinander verkneten, sobald Wasser und Mehle gut vermischt sind, 30 Minuten stehen lassen (Autolyse). 6 Minuten mit der Maschine auf langsamer Stufe kneten, der eher trockene Teig ballt sich nach kurzer Zeit zusammen. 2 Minuten auf mittlerer Stufe kneten.

In eine eingeeölte Wanne geben und abgedeckt 4 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen. Dabei nach 1, 2 und 3 Stunden je einmal dehnen und falten.

Abgedeckt für ca. 15 - 18 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in der Wanne 2 Stunden Raumtemperatur annehmen lassen. Auf eine leicht bemehlte Unterlage stürzen und Teig von den Seiten her zur Mitte einfalten. Etwas ausziehen und die Enden zur Mitte einfalten. Mit dem Schluss nach unten auf die Arbeitsfläche legen, leicht bemehlen und mit Bäckerleinen

abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

Teigling halbieren und zu Laiben formen. Weitere 2 Stunden abgedeckt ruhen lassen.

Ofen mit Backstein und einem Wassergefäss auf 250° vorheizen.

Teiglinge auf den heissen Backstein hieven, mit einer Rasierklinge je 2mal schräg einschneiden. Auf der untersten Rille in den Ofen schieben, Ein Dampfstoß geben (Einen "Gutsch" Wasser auf den Ofenboden kippen) und 35 Minuten backen. Nach 10 Minuten Ofen entlüften, auf 220° zurückstellen und das Wassergefäss herausnehmen.



*Hefewasser bei 30° angesetzt*



*Hefewasser am gären*



*Reifer Vorteig mit 200g Hefewasser und 200g Mehl*



*Teig am reifen*



*Brotlaibe formen*



*Reife Teiglinge bereit für den Ofen*



*Frisch gebacken*