



## Bauernbrot mit Honigwasser-Hefen

Dieses Brot bekommt die Triebkraft von Honig und Rosinen, die ein paar Tage mit Wasser angesetzt werden: Siehe da. Nach der ersten Gärung habe ich einen Teil der aufgequellten Rosinen herausgefischt und den Ansatz mit frischem Honig und Rosinen "gefüttert". Nach einer Woche habe ich eine Teil des Rosinenwassers abgeseibt und damit einen Vorteig angesetzt. Die Reaktion war etwas verhaltener als bei einem herkömmlichen Sauerteig, doch nach ca. 15 Stunden hatte er sein Volumen verdoppelt und duftete frisch und leicht alkoholisch. Nach der erneuten Zugabe von Mehl und Wasser, brauchte der Teig nochmals 5 Stunden, ehe er wieder aufs Doppelte aufgegangen war.

Daraus knetete ich den Hauptteig mit Bauernmehl der Mühle Kleeb im Emmental. Diesem Ruchmehl ist etwas Dinkel- und etwas Roggenmehl zugemischt.

Das Brot ist eher mässig aufgegangen, mit einigen grossen Luft einschlüssen, die beim Rundwirken bei der letzten Teigruhe vor dem Backen entstanden sind. Die Krumme war aber mehrheitlich sehr feinporig, fest, aber schön weich. Genug fest, um sich gut mit Butter bestreichen zu lassen. Das Brot schmeckte sehr würzig, aber ohne säuerlichen Unterton, wie er klassischen Sauerbroten eigen ist.

### Zutaten

100g Hefewasser abgeseibt  
100g Dinkel-Vollkornmehl

### 2. Vorteig

Vorteig

100g Bauernmehl dunkel  
100g Wasser

### Hauptteig

## 2. Vorteig

300g Bauernmehl dunkel  
70g Wasser  
70g Milch  
15g Salz

## Zubereitung

### Vorteige:

Honigwasser vom Rosinen-Honigansatz absieben und auf der Heizmatte (bei 30°) temperieren.

Honigwasser und Dinkel-Vollkornmehl vermischen. Auf der Heizmatte ca. 15 Stunden gären lassen. Der Vorteig sollte um gut das Doppelte aufgehen und kleine Blasen zeigen. Zutaten für den Vorteig der zweiten Stufe zugeben, vermischen und weitere 5 Stunden gären lassen. Der Vorteig sollte wiederum ums Doppelte aufgehen.

### Hauptteig:

Alle Hauptteigzutaten bis auf das Salz mit der Knetmaschine vermischen und 30 Minuten ruhen lassen (Autolyse).

Salz zugeben und auf langsamer Stufe verkneten bis sich der Teig von der Schüsselwand löst. Das hat bei mir knapp 10 Minuten gedauert. Danach 2 Minuten auf mittlerer Stufe kneten.

Teig in eine eingölte Wanne geben und 3 Stunden zugedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen. Teig längs und quer je zweimal dehnen und falten.

Mit Haushaltfolie abgedeckt im Kühlschrank über Nacht ruhen lassen (ca. 12 Stunden).

Teig auf eine eingölte Arbeitsfläche stürzen, halbieren und zu runden Laiben formen. Dazu den Teig etappenweise ringsum vom Rand her zur Mitte einklappen (Rundwirken). Mit dem Schluss nach unten auf die Arbeitsfläche legen und von Hand zu runden Ballen nachformen. Abgedeckt 3 Stunden ruhen lassen.

Ofen mit Wassergeschirr und Backstein auf 250° vorheizen.

Teiglinge auf den heißen, leicht bemehlten Backstein geben, mit einer Rasierklinge kreuzweise einschneiden.

In den Ofen einschieben und einen kräftigen Wasserstoss geben (etwas Wasser auf den Ofenboden kippen). 15 Minuten backen, Wassergefäß entfernen, Ofen kurz entlüften und auf 220° zurückstellen. 20-25 Minuten fertigbacken.



*Reifer Vorteig*



*Teig geknetet*



*Teig gereift*



*Teig rundwirken*



*Teig rundwirken*



*teigruhe vor dem Backen*



*Frisch gebacken*