

# BROTGENUSS

## Mildes Bauernbrot



### ZUTATEN (Menge für 2 Brote)

#### Für den Vorteig:

- 150 g Buchweizenmehl
- 50 g Buchweizengrütze
- 1/4 TL Kümmel
- 2 g Trockenhefe
- 200 g Wasser

#### Für den Teig:

**20 g KOMEKO BROTGENUSS** geröstet

**650 g KOMEKO BROTGENUSS**

- 100 g Teffmehl
- 30 g Chiamehl
- 20 g Salz
- 5 g Trockenhefe
- 450 g Wasser
- 50 g Speiseöl



### ZUBEREITUNG

#### Vorteig:

- 150 g Buchweizenmehl, 50 g Buchweizengrütze, ¼ TL Kümmel, 2 g Trockenhefe und 200 g kaltes Wasser mischen
- 12 h bei Raumtemperatur stehen lassen; Teigtemperatur 26 °C

#### KOMEKO BROTGENUSS rösten:

- etwas **KOMEKO BROTGENUSS** auf einem Blech verteilen und bei 240 °C rösten (Zwischendurch immer wieder bewegen/ umrühren/ verteilen/ Mischen)

Dauer: ca. 20 min. - ACHTUNG: Qualmentwicklung!  
(Kann auf Vorrat hergestellt werden. Trocken lagern.)

#### Teig:

1. Den Vorteig, 20 g geröstetes Mehl zusammen mit den weiteren Zutaten (650 g **KOMEKO BROTGENUSS**, 100 g Teffmehl, 30 g Chiamehl, 20 g Salz, 5 g Trockenhefe, 450 g Wasser, 50 g Speiseöl) zu einem glatten Teig verarbeiten und 30 min. abgedeckt ruhen lassen
2. Den Teig halbieren, gut bemehlen und schonend/ locker 2 Brote daraus formen und in Gärkörbe (auch eine Schüssel mit Tuch) einlegen - mit dem „Gesicht“ nach unten
3. Den Teig in der Form nochmals ca. 60 min. abgedeckt ruhen lassen
4. Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, eine Metallschüssel mit Steinen oder Metallteilen auf den Boden des Backofens stellen und mit aufheizen
5. Brote vorsichtig auf ein Blech stürzen, in den Backofen schieben, Wasser in die Metallschüssel geben und Ofentür schnell schließen (ACHTUNG - Starke Dampfbildung - Verbrennungsgefahr!)
6. Nach 10 min. Temperatur auf 190 °C reduzieren und weitere 40 min. backen

Backzeit gesamt: 50 min.



glutenfrei



vegan

[www.komeko.de](http://www.komeko.de)

