

Ratgeber vom 17. Januar 2011: Brot für Knetfaule

Redaktion: Maja Brunner

### «Brot für Knetfaule»

#### Zutaten:

430 g Mehl (weisses oder dunkles)

gut 1 ¼ TL Salz, vorzugsweise feines Meersalz

½ TL Trockenhefe (ca. 1 Gramm)

3 dl & 4 EL temperiertes Wasser

etwas Kleie, Vollkornmehl oder sonstiges Mehl zum Bestäuben des Brotes

Mehl, Salz und Hefe gut mischen (mit dem Schwingbesen).

Das Wasser dazugeben und die Masse kurz (ca. 1 Min.) zu einem Teig verrühren.

Die Teigschüssel mit einer Plastikfolie abdecken und mit einem Deckel zudecken. Den Teig bei Zimmertemperatur während 12 bis 18 Std. um etwa das Doppelte aufgehen lassen.

Dann die Arbeitsfläche und ein ausgebreitetes Küchentuch mit reichlich Mehl bestäuben. Den Teig auf die Arbeitsfläche geben (in länglicher Form) und von beiden Seiten her nach innen falten (so wie man einen Brief oder ein Küchentuch zusammenfaltet).

Dann den Teig 15 Min. ruhen lassen und anschliessend nach Belieben mit Mehl, Kleie etc. bestäuben. Dann den Teig auf das Küchentuch heben und mit den Tuch-Enden locker bedecken.

Danach den Teig nochmals 2 Std. bei Zimmertemperatur aufgehen lassen.

In der Zwischenzeit einen Gusseisen-Bräter oder eine feuerfeste Form mit Deckel bei 240 Grad im Backofen vorheizen.

Anschliessend den Teig aus dem Tuch «kopfvoran» in den heissen Bräter kippen, Deckel drauf und 30 Min. bei 240 Grad backen. Danach den Deckel entfernen und das Brot weitere 20-25 Min. backen. Das Brot aus dem Bräter heben und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

\*\*\*