



LichtenHof-Brot

Der Publikumsliebbling



Zutaten

- 400 g Mehl deiner Wahl*
- 7 g Trockenhefe
- 1 TL Salz
- Mindestens 250 ml Wasser

*Falls du Dinkelmehl verwenden möchtest, empfehlen wir jeweils nicht mehr als 200 g zu verwenden. Ansonsten wird das Brot trotz Form zu flach.

Zubereitung

1. Abends vor dem Schlafengehen Mehl, Hefe und Salz in einer grossen Schüssel vermischen.

Tipp: Bereite mehrere grosse, luftdicht verschliessbare Gläser mit dieser Mischung zu – so beträgt der nächtliche Arbeitsaufwand jeweils nur ein paar wenige Minuten.



2. Zunächst mit dem Teigschaber 250 ml Wasser (bei reinem Vollkorn kann es gut und gerne bis zu 350 ml sein) einrühren. Danach in kleinen Portionen weiter Wasser hinzugeben, bis alles grob verbunden ist. Die Konsistenz sollte eher breiig sein, der Teig wird nicht geknetet.
3. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort über Nacht aufgehen lassen.





4. Am nächsten Morgen sollte der Teig in etwa aussehen, wie auf dem Bild. Er ist schön aufgegangen und hat viele Luftblasen.



5. Den Backofen auf 200°C Umluft einstellen.
6. Eine Springform von 18 cm Durchmesser mit reichlich Öl einreiben.
7. Den Teig mit dem Teigschaber in die Form füllen.
8. Ein Stück Alufolie ebenfalls grosszügig mit Öl einstreichen und die Form damit abdecken.



9. Das Brot im vorgeheizten Ofen zunächst für 25 min backen.
10. Alufolie entfernen und das Brot weitere 25 min backen.
11. Auf einem Gitter auskühlen lassen.





Tipps

- Sei kreativ mit deinen Mehlmischungen. Verwende verschiedene Sorten und mische sie untereinander. Achte einfach darauf, dass du am Ende 400 g hast.
- Du kannst den Teig auch morgens vorbereiten und das Brot abends backen. Es wird einfach etwas weniger luftig.
- Notfalls kannst du den Teig sogar abgedeckt für 1 – 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Symbolische Bedeutung



Brot

Stabilität, Erdung, Sicherheit, Fülle