



Fastenbrot

von Sophie Hinkel

Zutaten

Sauerteig:

40 g Anstellgut (Roggensauer)
60 g Roggenmehl
70 ml Wasser (Raumtemperatur)

Teig:

230 g Weizenmehl Typ 550
115 g Roggenmehl Typ 997
10 g Salz
45 g Quark
15 g Hefe
205 ml Wasser
100 g Oliven
70 g Feigen

Zubereitung

Für den Sauerteig das Anstellgut mit dem Mehl und Wasser in einer sauberen Schüssel verrühren und für mindestens acht Stunden an einem kühlen Ort abgedeckt gehen lassen.

Für den Teig werden alle Zutaten inklusive des Sauerteigs (außer Feigen und Oliven) circa sechs bis zehn Minuten geknetet, bis ein glatter Teig entsteht. Ungefähr 30 Sekunden bis eine Minute vor Ende der Knet-Zeit werden erst die Feigen und Oliven dazugegeben, da sich der Teig sonst dunkel färben würde und die Oliven sich im Teig „auflösen“. Nun muss der Teig für 50 bis 60 Minuten ruhen.

Nach der Teigruhe muss das Brot geformt werden. Am besten gibt man es in ein Gärkorbchen (hier kann man alternativ in eine flache Schüssel ein sauberes Handtuch auslegen und bemehlen), wo es nochmal für circa 30 Minuten ruhen muss. In dieser Zeit wird der Ofen vorgeheizt auf 240 Grad und ein Blech mit Wasser wird in den Ofen gestellt. Durch den entstehenden Wasserdampf kann das Brot beim Backen an Volumen gewinnen und es lockert sich auf.

Das Brot nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech aus dem Gärkorbchen stürzen. Nun kann man dem Brot einen Schnitt verpassen, dafür mit einem scharfen Messer circa zwei Zentimeter tief die gewünschte Form einschneiden.

Als Nächstes kann das Brot in den Ofen gegeben und für zehn Minuten angebacken werden.

Nach dieser Zeit wird das Backblech herausgenommen, der Ofen auf 220 Grad heruntergestellt und das Brot für 40 Minuten ausgebacken. Nun kann das Brot aus dem Ofen genommen werden. Um zu erkennen, ob es fertig ist, kann man es gegen den Boden klopfen. Wenn es sich hohl anhört, ist es fertig – wenn nicht, muss es für weitere zehn Minuten in den Ofen.