



„**Brot backen mit dem Jahreslauf...**“ – dies ist mein Backprojekt, welches ich ein Jahr lang verfolge. Mein Ziel ist, auszuprobieren, welche Schätze aus der freien Natur oder dem heimischen Garten sich sinn- und geschmackvoll verbacken lassen. In früheren, mageren Zeiten hat man beispielsweise Bucheckern oder Eicheln mit in den Brotteig gegeben, weil man sie gratis im Wald sammeln konnte und Mehl rar und teuer war. Es mußten also nicht immer Sägespäne sein...

Was seinerzeit der bitteren Not geschuldet war, kann heute zur Delikatesse werden, wenn man die Zutaten gut kombiniert, vor allem aber lernt, wie diese Zutaten im Teig funktionieren. Richtige Fehlversuche habe ich dabei bislang nicht erlitten, doch gab es immer wieder Optimierungsbedarf. So war ich überrascht, daß beispielsweise der Teig für dieses Brot deutlich mehr Stückgare benötigt, als ein normales Brot.

Ansich bin ich davon ausgegangen, daß die Wintersaison schwierig sei, da es da keine frischen Kräuter, Beeren, Feldfrüchte, Kürbisse etc. gibt, aber je mehr man in die Thematik eintaucht, desto vielfältiger wird die Auswahl an Zutaten, welche im Herbst oder Winter geerntet und dann gut eingelagert werden können.

Wie bei all meinen Broten versuche ich, aus den Zutaten möglichst viel Geschmack herauszukitzeln, auch wenn die Zubereitung dadurch etwas aufwändiger wird. Doch diese kleine Mehrarbeit zu scheuen wäre ähnlich, wie bei der Qualität der Zutaten zu geizen. Das Brot paßt zu allen Aufstrichen und Auflagen.

Gesamtzutaten (für 2 Laibe à ca. 500 g = 1 kg)

- 150 (+ x) g Wasser
- 8 g Anstellgut (Roggen)
- 8,9 g Hefe
- 60 g Roggenmehl 1370
- 55 g Weizenmehl 1050
- 350 g Weizenmehl 550
- Ca. 400 g Petersilienwurzeln
- 70 g Sonnenblumenkerne + weitere zum Bestreuen
- 14,5 g Salz
- 60 g Öl (davon 40 g neutrales Öl, z.B. Raps, Distel, Sonnenblumen und 20 g Nußöl – wer mag, sonst 60 g neutrales)
- 1 großer Bund Petersilie

Zubereitung (Fertigstellung ca. 12 Uhr)

Tag 1 – 16:50

Sauerteig

- 60 g Wasser, handwarm
- 8 g Anstellgut (Roggen)
- 60 g Roggenmehl 1370

Gut vermengen und 16 Stunden bei guter Raumtemperatur gären lassen.

Vorteig

- 90 g Wasser, handwarm
- 1,4 g Hefe
- 55 g Weizenmehl 1050
- 60 g Weizenmehl 550

Mit den Händen verkneten und 16 Stunden bei Kellertemperatur (12–14 °C) gehen lassen. Wer keinen kühlen Raum hat, läßt den Vorteig 2 Stunden bei Raumtemperatur anspringen und stellt ihn dann in den Kühlschrank.

Petersilienwurzeln kochen

230 g Petersilienwurzeln mit den Schalen in gut gesalzenem Wasser kochen, so daß man mit einer Gabel durchstechen kann. Das dauert je nach Dicke zwischen 25 und 45 Minuten. Über Nacht im Wasser abkühlen lassen.

Sonnenblumenkerne

Die Kerne ohne Fett in der Pfanne goldbraun rösten.

Tag 2 – 8:20

Petersilienwurzeln

Die gekochten Wurzeln mit den Fingern enthäuten, die Schale löst sich ganz leicht von den Wurzeln. Fein pürieren (Zauberstab, Küchenmaschine...)

Die übrigen Petersilienwurzeln mit dem Sparschäler schälen und grob raspeln oder in der Küchenmaschine zu Granulat (ca. 2–3 mm) zerhackeln. Es sollen etwa 110 g werden; mehr oder weniger spielt keine Rolle.

Petersilienöl

60 g neutrales Öl (oder 40 g neutrales + 20 g Nußöl) zusammen mit den Petersilienblättern (35 g oder mehr) sehr fein pürieren

Tag 2 – 8:50

Hauptteig

- Sauerteig
- Vorteig
- 230 g Petersilienwurzelpüree
- 110 g Petersilienwurzeln geraspelt
- 10 g Honig
- 14,5 g Salz
- 7,5 g Hefe
- 290 g Weizenmehl 550
- 70 g Sonnenblumenkerne

4 Minuten langsam, dann 6 Minuten schnell kneten. Löffelweise das Petersilienöl unterkneten. Sollte sich das Öl mit dem Teig nicht gut vermischen, ab und zu mit der Teigkarte oder den Händen nachhelfen. Es soll ein recht fester Teig entstehen. Ist er zu fest (je nach Flüssigkeitsgehalt der Petersilienwurzeln) nochmals 20–30 g Wasser unterkneten. 15 Minuten bei guter Raumtemperatur gehen lassen.

Tag 2 – 9:20

Den Teig mehrfach dehnen und falten, 15 Minuten ruhen lassen.

Tag 2 – 9:35

Nochmals dehnen und falten und wiederum 15 Minuten gehen lassen.

Tag 2 – 9:50

Teig in zwei Stücke teilen und zu Laiben wirken. Mit dem Schluß nach oben mit dem Bräunwisch oder feuchten Händen abstreichen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Mit dem Schluß nach unten in Gärkörbe geben, die zuvor mit Teigtüchern ausgelegt wurden. 75 Minuten bei guter Raumtemperatur gehen lassen.

Tag 2 – 11:10

Bei 240 °C einschließen und schwaden. 15 Minuten anbacken.

Tag 2 – 11:25

Auf 190 °C herunterschalten und 35 Minuten fertig backen.