

Brotbackkurse mit „Backprofi“ Christian Ofner



Foto: © Sissi Furgler

Buschenschankbrot

Rezept und Foto
vom „Backprofi“
Christian Ofner



Foto: Backprofi

„Nehmen Sie Ihr Brot selbst in die Hand!“ – unter diesem Motto bietet Backprofi Christian Ofner seit knapp zwei Jahren professionelle Backkurse in ganz Österreich an.

Das Angebot der Backkurse reicht von Bio-Vollkornbrot-Backkursen bis hin zum Backen von mediterranen Brotsorten oder traditionellem Handgebäck, wo man z. B. lernen kann, wie man Handsemmeln selbst formt.

Gebacken hat der Profi schon für viele namhafte Köche des Landes und darüber hinaus; von Mörwald über Reitbauer, Andi & Alex bis hin zu Johann Lafer oder zum Berliner Starkoch Tim Raue.

Auf der Webseite www.derbackprofi.at finden Sie zahlreiche Rezepte zum Gratis-Downloaden sowie einen Webshop, wo Sie Spezialzutaten (wie das Backprofi's Malz oder den getrockneten Sauerteig) bestellen können. Ebenso finden Sie Backvideos und zahlreiche Informationen rund ums Brot.

Zubereitung

(20 Min., Wartezeit 60 Min., Backzeit 50 Min.)

- Aus allen Zutaten auf langsamer Stufe mit der Küchenmaschine oder mit dem Handmixer einen eher weichen Teig rühren (ca. 10 Minuten), danach den Brotteig für 30 Minuten zugedeckt rasten lassen.
- Nach der Teigruhe den Brotteig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem Laib formen, anschließend in eine mit Mehl ausgestaubte Brotform oder in eine Schüssel geben und nochmals mindestens 20–30 Minuten zugedeckt gehen lassen, bis sich der Teig um zwei Drittel des Volumens vergrößert hat.
- Das Brot aus der bemehlten Brotform oder Schüssel auf ein Backblech stürzen, noch 2–3 Minuten warten, bis der Teig an der Oberfläche leichte Risse bekommt, das Brot in den auf 240 °C vorgeheizten Backofen schieben (Heißluft), ein Gefäß mit warmem Wasser in den Backofen stellen (dann bekommt das Brot schöne Risse, möchte man eine glatte Oberfläche, öffnet man nach etwa 3 Minuten kurz die Backofentür, damit der Dampf entweichen kann) und die Hitze auf 180 °C reduzieren.
- Nach ca. 50 Minuten Backzeit ist das Brot fertig (Probe: Wenn man am Ende der Backzeit auf die Unterseite des Brotes klopft, muss es sich „hohl“ anhören, dann ist es durchgebacken).

- für Diabetiker geeignet
- laktosefrei
- cholesterinarm
- ballaststoffreich

Zutaten

für 1 Laib mit ca. 1 kg

350 g Roggenmehl Type 960

150 g Weizenmehl Type

1600 (oder 480 Universal)

10 g Salz

10 g Speiseöl oder

Schweineschmalz

15 g Backprofi's Sauerteig

5 g Backprofi's Malz

7 g Trockengerst

5 g Fenchelsamen

390 g handwarmes Wasser

Nährwert je 100 g

Energie: 117 kcal

Eiweiß: 3,8 g

Kohlenhydrate: 19,8 g

Fett: 2,4 g

Broteinheiten: 1,5 BE

Ballaststoffe: 2,3 g

Cholesterin: 1,4 mg