

# Haferbrot mit Johannisbeere

Mittel



## Zutaten | 1 Portion

460 g Manitoba Mehl  
100 g Hafermehl (Vollkorn)  
100 g Haferflocken (so viele  
auf euer Brot passen)  
120 ml schwarzer  
Johannisbeer Nektar  
310 ml Wasser  
25 g Sauerteig Anstellgut  
14 g Salz

## Zubereitung

### Zubereitung Sauerteig

25 g Sauerteig Anstellgut  
110 g Manitoba Mehl  
110 g Wasser (38°C)  
Alles mit einem Löffel verrühren und mit einem feuchten  
Geschirrtuch für 6 Stunden bei 28°C ruhen lassen. Stellt ihn  
dazu beispielsweise in den Backofen und macht nur die  
Lampe an.

### Zubereitung Kochstück

100 g Hafermehl  
200 ml Wasser (kalt)  
15 g Salz  
Das Hafermehl und das Salz in einem Topf in das kalte  
Wasser einrühren. Dann unter ständigem Rühren mit einem  
Schneebeesen vorsichtig zum Kochen bringen. Achtet darauf,  
dass der Haferbrei nicht anbrennt. Sobald sie kurz

aufgekocht ist, sollte die Masse sehr dickflüssig werden. Dann den Topf vom Herd nehmen und direkt auf der Oberfläche mit einer Frischhaltefolie abdecken, damit sich keine Haut bildet. Anschließend ebenfalls 6 Stunden ruhen lassen.

### **Zubereitung Hauptteig**

Sauerteig

Kochstück

350 g Manitoba Mehl

120 ml schwarzer Johannisbeer Nektar

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine mit Knetfunktion oder von Hand zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Der Teig ist fertig, wenn er sich leicht vom Schüsselrand lösen lässt.

### **Stockgare**

Den Teig anschließend in der Schüssel und mit einem feuchten Tuch abgedeckt 3 Stunden bei 28°C gehen lassen. Dabei ungefähr alle 30 Minuten dehnen und falten. Die 28°C erreicht ihr entweder, indem ihr den Teig wie oben erwähnt im Ofen mit brennendem Lämpchen gehen lasst oder indem ihr den Teig in eine Styroporbox mit Deckel gebt und die Temperatur über eine verschlossene Milchflasche gefüllt mit warmem Wasser einstellt.

### **Stockgare (kühle Führung)**

Nun kommt der Teig für 12 Stunden bei 5-8°C in den Kühlschrank.

### **Stückgare**

5 Stunden bevor das Brot fertig sein soll, den Teig aus dem Kühlschrank holen und vorsichtig, so dass das Gas nicht entweicht, zu einer Kugel wirken. Anschließend mit Schluss nach unten ungefähr 3 Stunden bei Zimmertemperatur in einem Gärkorbchen akklimatisieren lassen. Das Gärkorbchen bei diesem Rezept nicht mit Mehl, sondern ordentlich mit Haferflocken auslegen. Anschließend auch die Oberseite des Teiglings mit Haferflocken bedecken und leicht andrücken. Mit einem Tuch abdecken braucht ihr den Teig nicht mehr.

### **Backen**

Den Backofen mitsamt dem Römertopf oder dem Dutch Oven auf 250°C aufheizen. Das dauert gute 20 Minuten. Wenn der Ofen gut vorgeheizt ist, das Brot mit Schluss nach oben in den Topf geben, Deckel drauf und bei 250°C für 10 Minuten backen. Dann den Backofen auf 230°C runterregeln und weitere 25 Minuten backen. Anschließend den Deckel abnehmen und weitere 10 Minuten fertig backen lassen. In dieser Zeit wird die Kruste schön braun und knusprig und



Eure Haferflocken werden lecker geröstet.

Die Dauer kann je nach Backofen, Temperatur des Teiglings und anderen Faktoren variieren. Am einfachsten prüft ihr daher ob euer Brot fertig ist, indem ihr ein Backofen-Einstechthermometer benutzt (steckt es einfach ins Brot, wenn ihr den Deckel abnehmt. Die Dinger sind hitzebeständig und können im Backofen bleiben, bis euer Brot fertig ist. Wenn der Kern des Brots zwischen 96°C und 98°C hat, ist es perfekt.

Lasst es nun noch etwa 1 Stunde auf einem Rost auskühlen, bevor ihr es anschneidet. Das Brot sollte dabei rundherum atmen können.