

# Variationen del pane - Brotvariationen

Von Martin Zoworka für den Slow Food Online-Küchentalk mit Bremerwein am 15.06.2021

## 1. Pane alle radici - Wurzelbrot

### Brühstück

100 g Weizenvollkornmehl  
300 ml Wasser

### Für den Hauptteig

450 g Weizenmehl Typ 550  
10 g Salz  
10 g Honig  
15 ml Olivenöl  
12 g Hefe (1/4 Würfel)  
180-200 ml kaltes Wasser  
Optional: 50 g lebender Sauerteig

### Sonstiges:

Backstein, Wassersprühflasche  
Eine große Rührschüssel mit 4-5 Liter Volumen  
Eine Küchenmaschine zum Kneten.

### 1. Tag – Brühstück herstellen

Vollkornmehl in die Rührschüssel geben und mit 300 ml kochenden Wasser gut verrühren. Vollständig auskühlen lassen und abgedeckt im Kühlschrank eine Nacht ziehen lassen.

### 2. Tag – Hauptteig zubereiten

Die übrigen Teigzutaten zum Brühstück geben und mit der Küchenmaschine 15 Minuten langsam, dann 5 Minuten schnell kneten. Der Teig muss ziemlich weich und klebrig sein. Für mindestens 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

### 3. Tag – Brot auf dem Backstein backen

Den Backofen mit Backstein auf 220 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Nach Erreichen der Temperatur noch 15 Minuten warten. Den Teig aus der Schüssel lösen (Nicht kneten!): Dazu auf der Teig-Oberfläche und am Schüsselrand etwas Mehl verteilen. Dann mit einem Teigschaber den Teig vollständig vom Schüsselrand lösen und auf eine Arbeitsfläche stürzen, leicht auseinanderziehen und in vier gleich große längliche Stücke teilen. Die Stücke schraubenförmig verdrehen und auf den Backstein legen. Mit dem Luftbefeuchter einige Sprühstöße Wasser in den heißen Ofen geben.

1. Zunächst bei 220 Grad Ober-/Unterhitze 20 Minuten backen
2. Auf 180 Grad zurückschalten und den Ofen einige Sekunden öffnen, damit der Wasserdampf entweichen kann.
3. Weitere 30-45 Min. backen, bis die Brote eine schöne braune Kruste haben, dabei alle 10 Minuten einmal kurz den Ofen zum Abdampfen öffnen.
4. Die Brote aus dem Ofen nehmen und auf einem Rost abkühlen lassen.



## 2. Pane della cocotte - Brot aus dem Gusstopf

Dafür wird ein möglichst dunkler gusseiserner Bräter mit Deckel benötigt (ca. 30cm Durchmesser, mindestens 4,2 l Inhalt). Ein Dutch Oven ist auch sehr gut geeignet. Der Vorteil dieser Backmethode besteht darin, dass der Wasserdampf aus dem Brotteig in dem verhältnismäßig kleinen Garraum des Topfes festgehalten wird, und das Brot dadurch sehr schön aufgeht.



### 1. Tag – Brühstück herstellen

Wie bei „Pane alle radici“

### 2. Tag – Hauptteig zubereiten

Wie bei „Pane alle radici“

### 3. Tag – Brot im Gusstopf backen

Den Bräter mit Deckel in den kalten Ofen auf den Rost stellen und bei 220 Grad Umluft aufheizen. Nach Erreichen der Zieltemperatur noch 10 Minuten warten. Dann den Teig wie bei „Pane alle radici“ beschrieben vorsichtig aus der Schüssel lösen. Den Bräter öffnen, und den Teig in einem Rutsch in den Bräter kippen. Den Bräter sofort wieder verschließen.

1. Bei 220 Grad Umluft 30 Min. geschlossen backen.
2. Auf 180 Grad Ober-Unterhitze umschalten, den Deckel entfernen, und das Brot weitere 15 Min. backen.
3. Den Bräter aus dem Ofen nehmen. Das Brot vorsichtig herausstürzen, ggf. überschüssiges Mehl vorsichtig abbürsten, und das Brot dann zurück in den heißen Ofen direkt auf den Rost legen. Weitere 30-45 Min. backen, bis das Brot eine schöne braune Kruste hat. Zwischendurch ca. alle 15 Min. kurz den Ofen zum Entlüften öffnen.
4. Den Ofen ausschalten, und das Brot im Ofen bei leicht geöffneter Ofentür vollständig auskühlen lassen (ca. 5-8 Stunden).

### Tipps:

- Das zum Formen der Brote verwendete Mehl und mögliche Teigreste in der Schüssel kann man sehr gut für das nächste Brühstück verwenden.
- Das Brot schmeckt noch aromatischer, wenn man die Reifezeit auf 48 Stunden erhöht. Dann aber nur 6 g Hefe verwenden.
- Man kann für das Brühstück auch andere Vollkornmehle nehmen. Beispielsweise gibt Grünkern dem Brot noch mal eine besondere Note.
- Statt Weizenmehl lässt sich auch sehr gut Dinkelmehl, Typ 630 verwenden. Für das Brühstück dann Dinkel-Vollkornmehl nehmen. Hier müssen allerdings die Knetzeiten um ca. 1/3 reduziert werden: Also erst 10 Minuten langsam, dann 3 Minuten schnell kneten.

