

Grahambrot aus Weizenschrot

VORBEREITEN

15
Min.

RUHEN

90
Min.

ZUBEREITEN

70
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 1 Brot

Für das Schrot-Quellstück

540 g Weizenvollkornschrot
540 ml Wasser
10 g Salz

Für den Brotteig

360 g Weizenvollkornmehl
110 ml Wasser
10 g Salz
20 g Hefe

Besonderes Zubehör

Küchenmaschine
Gusseisen Kastenform
Fett oder Trennspray für die Form

Das **Grahambrot** erhielt seinen Namen von dem amerikanischen Prediger **Sylvester Graham**. Genau wie auch die namensverwandten **Cracker**, die wir gerne als Boden für amerikanischen Käsekuchen benutzen. Beide Backwaren heißen so, weil der gute Sylvester ein Fan von **Vollkornmehl** war. Im Amerika des 19. Jahrhunderts hatten Vollkornprodukte als Teil einer vegetarischen Ernährung den Ruf, vor **Alkoholismus** und einem

unlauteren Lebensstil zu schützen. Das ist natürlich vollkommener Quatsch – **gesund** ist das Grahambrot aber trotzdem gewesen. Vor allem, weil es zu dieser Zeit üblich war, Mehl mit Chlor zu **bleichen**, um das entstehende Brot heller und somit augenscheinlich kostbarer zu machen. Vollkornbrot hingegen durfte dunkel aussehen und blieb so frei von chemischen Zusätzen wie Alaun oder Chlor.

Heute wissen wir, dass Vollkornprodukte Teil einer **vollwertigen Ernährung** sein können, weil sie viele **Ballaststoffe** enthalten und sich positiv auf den **Blutzuckerspiegel** auswirken. Deswegen schmeckt dieses Grahambrot nicht nur knusprig und lecker. Es ist auch gesund und durch eine wirklich **einfache Herstellung** bestimmt auch gut für deinen Lebensstil!

- 1 -

Am Vorabend das **Quellstück** ansetzen: Schrot, Salz und Wasser in einer Schüssel vermischen, abdecken und bei Raumtemperatur 12-16 Stunden quellen lassen. Ein Quellstück sorgt dafür, dass grobes Schrot im fertigen Brot nicht zu hart ist oder die Krume trocken wird. Die Salzzugabe verhindert dabei eine ungewünschte Gärung deines Quellstücks, weswegen du es nicht kühlen musst.

- 2 -

Am Backtag das Quellstück und alle Zutaten **für den Brotteig** in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Erst langsam auf Stufe 1 5 Minuten vermischen, dann schnell auf Stufe 2 5 Minuten verkneten, bis ein homogener, weicher Teig entsteht.

Grahambrot aus Weizenschrot



- 3 -

Teig auf die reichlich bemehlte Arbeitsfläche geben und 30 Minuten unabgedeckt ruhen lassen. Inzwischen die Gusseisen Kastenform mit Trennspray oder Fett vorbereiten.



- 4 -

Dann den Teig sanft in eine rechteckige Form ziehen und mit bemehlten Händen die obere Seite des Teiges greifen.



- 5 -

Zur Mitte einschlagen und vorsichtig andrücken, ohne dass zu viel Luft aus dem Teig entweicht.



- 6 -

Von hier den Teig locker zum Körper hin aufrollen und sanft über die Arbeitsfläche rollen, bis der Brotlaib der Länge der Form entspricht.

Grahambrot aus Weizenschrot



- 7 -

Brotlaib vorsichtig mit der Nahtstelle nach unten in die vorbereitete Gusseisen Kastenform setzen. Deckel schließen und 60 Minuten bei warmer Raumtemperatur gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 250° C Ober- und Unterhitze vorheizen.



- 8 -

Das Brot ist fertig aufgegangen, wenn es sich deutlich vergrößert hat und noch etwa zwei Finger breit Abstand zum Rand der Form verbleiben. Brot erst 35 Minuten mit Deckel im vorgeheizten Ofen backen, dann die Temperatur auf 220 °C reduzieren und weitere 35 Minuten ohne Deckel backen. Das Brot sollte eine Kerntemperatur von 98 °C erreicht haben. Dein Grahambrot ergibt etwa 24 Scheiben.