

## Großes Vollkornbrot #10481

Dieses PDF Rezept wurde von [www.backrezepte24.de](http://www.backrezepte24.de) heruntergeladen

Brot  
Fido  
Kuchen

40 g Hefe  
1/2 c Lauwarmes Wasser  
500 g Mehl  
1/4 l Lauwarmes Wasser  
1 tb Salz

\* Außerdem

1 l Wasser  
5 g Natron  
Fett fürs Blech  
1 tb Grobes Salz

Die Hefe in der Tasse mit lauwarmem Wasser auflösen. Mehl in eine Schüssel sieben, aufgelöste Hefe dazugeben und alles mit Wasser und Salz zu einem Teig rühren, dann kneten und gut durcharbeiten bis er Blasen wirft und sich von der Schüssel löst. Auf bemehlten Backbrett zu einer Rolle formen und in ca. 15 gleiche Stücke schneiden. Die Stücke einzeln weiter ausrollen, bis sie jeweils 40 cm lang sind. Dann die Brezeln formen und zugedeckt 10 Minuten gehen lassen. Inzwischen 1 Liter Wasser mit den 5 g Natron zum Kochen bringen und die gegangenen Brezeln für 30 sec in das kochende Wasser legen. Mit einem Schaumlöffel wieder herausnehmen und auf ein gefettetes heißes Backblech legen. Mit dem groben Salz bestreuen und im vorgeheizten Ofen backen.

Backzeit : ca. 15-20 min. Elektro : 225 Grad

22.11.1993 \*\* From: Michael\_Dauffenbach@p1.f5101.n242.z2.schiele-ct.de Date:  
Wed, 13 Apr 1994 18:26:00 +0100 Newsgroups: fido.ger.kochen