

Backrezept

1. Original Rhöner Bauernbrot

2. Rhöner Zwiebelplotz--- aus dem Backofen

D:\Eigene Dateien\MAX\Backen Grillen\Backrezept_Herd_2013_Rhöner
Nach mündlicher und praktischer Überlieferung der Backfrauen aus Hausen/Rhön.
Aufgezeichnet von Maximilian Beck am 04. Dezember 2007.
Index a.) Redaktionell und praxisbezogen überarbeitet am 22.12.2011
Index b.) Redaktionell und praxisbezogen überarbeitet am 28.04.13

1. Original Rhöner Bauernbrot

Sauerteigansatz

1. Stufe

1 Plastikschiessel (kein Metall)

- 100 g Roggenmehl (Type 997 oder ähnlich)
- 100 g Wasser (0,1 Liter) ~40°C

Mehl und Wasser verrühren und mit einem Teller o.Ä. abdecken.

Bei ~20°C /48 Stunden stehen lassen. Muss säuerlich riechen.

2. Stufe

- 100 g Roggenmehl (Type 997 oder ähnlich)
- 100 g Wasser (0,1 Liter) ~40°C

Mehl und Wasser in den ersten Ansatz einrühren.

Bei ~20°C 24 Stunden abgedeckt stehen lassen.

3. Stufe

- 200 g Roggenmehl (Type 997 oder ähnlich)
- 200 g Wasser (0,2 Liter) ~40°C

Bei ~20°C 48 Stunden abgedeckt stehen lassen.

Teig muss jetzt Bläschen bilden.

Vorteig

- ca. 300 g Sauerteig von Stufe 3
- 0,4 l warmes Wasser
- 100 g Brotmehl (Roggen- Weizenmehlgemisch 60:40), gut verrühren und ca. 12 Std. warm, mit einem feuchten Tuch abgedeckt, stehen lassen. Vorteig ist fertig, wenn leichte Bläschen aufsteigen.

Brotmehlgemisch: Weizen-/Roggenmehl 60/40, in diesem Mehlsack bereits angemischt



Vorteigansatz
im roten Plastikeimer angerührt



Hauptteig, für 6 Laib Brot / 1200 g

- 20 l-Eimer, Kunststoff
- Vorteig ca. 400g
- 3,20 l warmes Wasser
- 4 P Hefe in dem warmen Wasser auflösen
- 115 g Salz
- 75g Kümmel
- 4,5 Kg Brotmehl Roggen- Weizenmehlgemisch 60:40



Gesamte Menge in den Eimer geben und mit einem Rührhaken (ich mache es mit der Bohrmaschine) gut verkneten.



1-2 Std. bei warmer Raumtemperatur oder an Heizung gehen lassen bis sich der Teig mind. verdoppelt.





Teigportionen erstellen

Teigportionen von 1200 bis 1500 g, je nach Körbchengröße, entnehmen und mit etwas Mehl leicht formen (nicht mehr durchkneten).

Achtung: Teig darf nicht zu fest werden.



Brotkörbchen leicht bemehlen, die Teigportion einlegen und den Teig gut gehen lassen.



Brot backen

- Backblech
- Backpapier
- Wassergefäß und Pinsel
- Backherd

Backofen auf 250°C mit Ober- und Unterhitze vorheizen.
Teig aus den Körbchen, 2 St. auf das Backpapier stülpen.
Brotteig mit Wasser gut einstreichen und leicht mit einem Messer einritzen
und sofort in den Ofen schieben.

Nach 20 min. nochmals mit Wasser einstreichen.



Ca. weitere 30 bis 40 min. je nach Bräunungsgrad, ausbacken. Je dunkler das Brot, desto mehr karamellisiert der Zucker, desto besser das edle Brotaroma.

Aus dem Ofen nehmen und nochmals mit Wasser bestreichen.
Auf einen Gitterrost zum Auskühlen legen.



Danach Brot anschneiden und den Erfolg genießen.



Eine Kostprobe mit blanker Butter ist optimal.

Guten Appetit!!!

2. Original Rhöner Zwiebelplotz

2.1 Zutaten/ Backofenblech

500 g Brotteig
500 g Zwiebel
1 Becher (200 g) Sauerrahm
150 bis 170 g Schweine-Grieben
Elektroherd

2.2 Vorbereitung der Zwiebel

Geschälte Zwiebeln mit Handhobel in halbe Ringe schneiden. Nicht maschinell, da die Zwiebeln sonst bitter schmecken.
Leicht salzen, von Hand etwas kneten und ca. 30 Min. stehen lassen.

2.3 Vorbereitung Zwiebelplotz

Brotteig mit Teigroller und ausreichend Mehl auf einem Backofenblech dünn ausrollen.



Zwiebeln vom Saft leicht ausdrücken und gleichmäßig auf dem Teig verteilen.



Grieben gleichmäßig auf die Zwiebeln verteilen.
Sauerrahm sämig rühren und mit einem kleinen Löffel gleichmäßig auf die Grieben verteilen.



2.4 Vorbereiteten Zwiebelplotz ausbacken.

Ofen nicht vorheizen

Backofeneinstellung: Umluft 170°C

Backzeit: ca. 30 Min.



Plotz vom Blech auf ein Holzbrett schieben und mit einem Pizzamesser in Portionen schneiden.
Auf Holzbrettern servieren.

Empfehlung zum Essen

Mit einem Schoppen vom trockenen Frankenwein genießen.

Guten Appetit!!!!