

Brood met lijnzaad en Natursauerteig

4-5 minuten



Trek in een stevige boterham? Dan ben je met dit brood aan het goede adres. Het doet een beetje Duits aan door het roggemeel, maar ook door de gedroogde Natursauerteig (van Arche Naturprodukte) dat erin verwerkt is. Om verwarring te voorkomen: je kunt met deze gedroogde Natursauerteig geen desem maken, maar je mengt het direct door meel/bloem en wel 15 gram per 500 gram. De ingrediënten zijn: Roggen-Vollkornmehl aus Ökologischem Landbau und Sauerteigkulturen. Ook moet er nog gist aan het deeg

worden toegevoegd. Het is in Nederland bij reformwinkels te koop.



Brood met lijnzaad en
Natursauerteig

Recept [printen](#)

- 250 gram tarwebloem
- 250 gram volkoren speltmeel (of volkorenmeel)
- 80 gram roggemeel
- 15 gram Natursauerteig
- 35 gram lijnzaad
- 7 gram droge gist
- 25 gram zonnebloemolie
- 370 gram water, lauwwarm
- 11 gram zout
- broodbak-/pizzasteen of bakplaat
- ovenschaal of braadslede

Werkwijze KitchenAid/standmixer: doe alle ingrediënten behalve het zout in de kom van de KitchenAid/standmixer. Roer met een pollepel door elkaar. Kneed met de deeghaak in $\pm$ 15 minuten tot een soepel deeg dat van de wand loslaat. Voeg na 5 minuten kneden het zout toe. Voeg nog wat bloem toe

als het deeg te nat is of wat water als het deeg te droog is.

Het deeg kan ook in de broodbakmachine gemaakt worden. Kneed 10 - 15 minuten op bijvoorbeeld de pizzastand en volg het recept hieronder vanaf de 1e rijs.

1e rijs:

Vet een kom in met wat olie en leg het deeg hierin, 1 keer keren zodat alle kanten met olie bedekt zijn. Laat afgedekt in 60 - 90 minuten tot dubbel volume rijzen.

Stort het deeg op een licht met olie ingevette werkplek. Druk de lucht uit het deeg (doorslaan) en vorm het tot een bal. Laat afgedekt $\pm$ 20 minuten liggen. Losjes opbollen en afgedekt $\pm$ 10 minuten laten liggen. Stevig opbollen: duw met je vingers de onderranden van het deeg naar het midden, draai daarbij het deeg steeds en duw stukje voor stukje de rand naar het midden. Herhaal dit nog 4 - 5 keer totdat je een mooie opgebolde bal deeg hebt. Bekleed een bakplaat met een bakmatje/bakpapier of een pizzaschep met bakpapier en leg de deegbal erop.

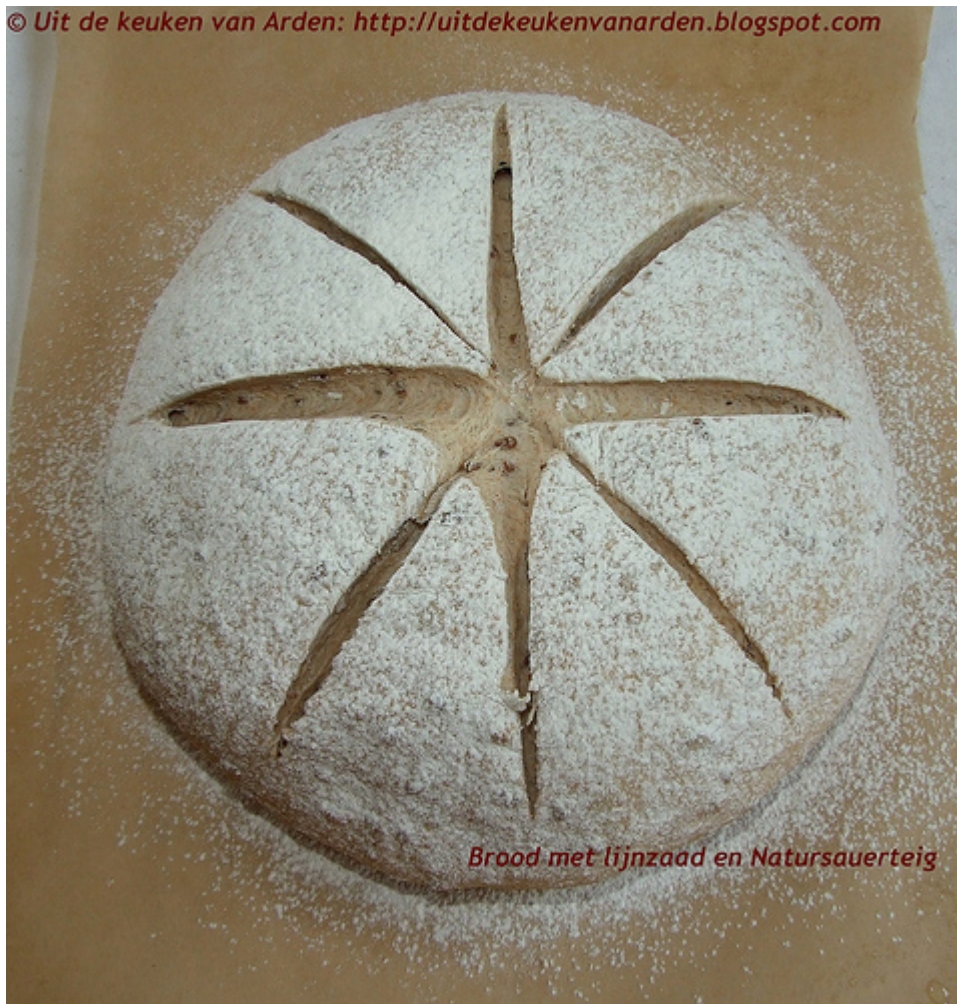


Dek af met een bakmatje of plastic folie. Laat het in $\pm$ 1 uur tot bijna dubbel volume rijzen. Het is genoeg gerezen als je er met een vinger op drukt en het deeg veert langzaam terug.

Bakken op een broodbak-/pizzasteen: verwarm de oven met daarin de steen $\pm$ 1 uur voordat het brood erin gaat voor op 225°C . Zet de laatste 10 minuten een lege hittebestendige lage schaal, bijvoorbeeld een braadslede, op de bodem of onderste richel van de oven.

Bakken op een bakplaat: verwarm de oven $\pm$ 15 minuten voordat het brood de oven ingaat voor op 225°C .

Bestuif (door een zeefje) het deeg vlak voordat het de oven ingaat met tarwebloem. Snijd het deeg met een scherp gekarteld mes enkele keren in. Doe dit niet als het deeg te veel gerezen is, het zal dan onherroepelijk inzakken.



Laat het deeg op de pizzasteen glijden (met bakpapier en al) of zet de bakplaat in de oven. Schenk in de meeverwarmde ovenschaal/braadslede 2 dl kokend water in (pas op voor je handen!). Doe de ovendeur direct dicht. Besproei na 1 minuut de zijwanden van de oven met wat water. Sluit direct de ovendeur. Herhaal dit nog 1 keer. Draai het brood na ± 15 minuten en haal dan meteen het bakpapier onder het brood op de pizzasteen weg en verwijder de ovenschaal/braadslede. Bak het brood in nog 20 - 25 minuten gaar en bruin. Het is gaar als het hol klinkt als je op de onderkant klopt. De kerntemperatuur van het brood is dan ± 95 °C. Laat het op een rooster volledig afkoelen voordat je het gaat snijden.



Brood met lijnzaad en Natursauerteig

Nog een brood met Natursauerteig: [Licht volkorenbrood met Natursauerteig](#)
Eet smakelijk!