

Uit de keuken van Levine: Brood met veel zaadjes

5-6 minuten



Het recept van dit heerlijke brood komt uit het boek Peter Reinhart's Artisan Bread every day. Ik heb het boek al een tijdje in mijn bezit en ik moet eerlijk bekennen dat ik er eerst niet zo enthousiast over was. Daar ben ik inmiddels – nadat ik er een aantal broden

uit gemaakt heb – op teruggekomen.

De werkwijze van de broden uit dit boek is iets anders. Het deeg is natter en wordt direct na het (korte) kneden in de koelkast gezet. De 1e rijs vindt dus plaats in de koelkast. Voordeel hiervan is dat het brood meer smaak krijgt omdat het deeg langer de tijd krijgt om te fermenteren. Je kunt het deeg enkele dagen in de koelkast bewaren. Op de bakdag haal je het deeg 2 – 3 uur voordat je het wilt gaan bakken uit de koelkast. Omdat het deeg koud is duurt het langer voordat het genoeg gerezen is om te bakken.

Bij elke recept worden de hoeveelheden aangegeven in cups, ounces en grammen. Hoewel Peter in het begin van het boek aangeeft dat Europese bakkers in hun deeg iets minder vocht moeten gebruiken omdat de Europese bloem minder vocht aankan heb ik me precies aan het recept gehouden, tenminste qua hoeveelheid vocht. Het deeg is inderdaad iets natter, maar doordat het in de koelkast overnacht is het (de volgende dag) makkelijk te vormen omdat het deeg dan koud is. Bovendien nemen de zaadjes en pitten gedurende de tijd in de koelkast nog wat van het vocht op. Voordeel van een natter deeg is ook dat het langer vers blijft: water is de beste natuurlijke broodverbeteraar!

Peter gebruikt in dit brood ook nog 56,5 gram honing (of bruine basterdsuiker), maar die heb ik weggelaten. Dit brood heeft helemaal geen zoet nodig. De zonnebloempitten en pompoenpitten kan je even licht roosteren, maar die stap heb ik overgeslagen. Ik heb wel geroosterde (te koop bij reformwinkels) sesamzaadjes gebruikt.

Ik heb 2 busbroden van het deeg gemaakt, maar je kunt er ook batards, stokbroden, boules of kleine

broodjes van maken. Hoe je een busbrood vormt is [hier](#) te zien.

Zo heb ik het gemaakt:

Brood met veel zaadjes – Many-Seed Bread
2 broden

Recept [printen](#)

- 638 gram tarwebloem
- 85 gram volkorenmeel (of roggemeel)
- 57 gram (geroosterde) sesamzaadjes
- 28 gram zonnebloempitten
- 28 gram pompoenpitten
- 28 gram lijnzaad (heel)
- 17 gram zout
- 14 gram droge gist
- 340 gram water, lauwwarm
- 170 gram volle melk (karnemelk kan ook), lauwwarm
- zonnebloempitten voor de bovenkant
- 2 broodbakblikken van ± 21 cm, ingevet

Dag van tevoren

Werkwijze deeg kneden in een standmixer: doe tarwebloem, volkorenmeel, zaadjes en pitten, zout, gist, water en melk in de kom. Meng de ingrediënten met de platte klopper en op lage snelheid 2 minuten. Laat het deeg afgedekt 5 minuten rusten.

Kneed het vervolgens met de kneedhaak (KitchenAid stand 2, Bear Varimixer stand 1) in 6 minuten tot een licht kleverig deeg.

Vorm het deeg tot een bal en doe het deeg over in

een licht met zonnebloemolie ingevette kom, 1 x keren zodat alle kanten met wat olie bedekt zijn. Dek de kom goed af en zet de kom direct in de koelkast.

Bakdag

Haal het deeg 2 – 3 uur voordat je het wilt gaan bakken uit de koelkast. Vorm de broden direct nadat het deeg uit de koelkast komt. Verdeel het met een deegsteker in twee gelijke stukken.

Vorm vervolgens beide stukken deeg tot een brood:

- rol het deeg (van links naar rechts) met een deegroller uit tot een rechthoek;
- vouw de rechterkant (vanaf de lange kant) tot net over het midden van het deeg, doe hetzelfde met de linkerkant;
- rol het deeg weer met een deegroller uit (niet breder dan het bakblik);
- rol het deeg vanaf de bovenkant stevig op en knijp de naad dicht;
- besproei/bestrijk de bovenkant van het deeg met wat water en rol door zonnebloempitten;
- leg het deeg met de naad naar beneden in een ingevet bakblik.

Dek het deeg af met ingevet plastic folie, een plastic zak of een bakmatje en laat het tot bijna in volume verdubbelen. Dit zal – afhankelijk van de omgevingstemperatuur – 1 ½ - 2 ½ uur duren. Het deeg is genoeg gerezen als je er met een vinger op drukt en het veert langzaam terug.

Verwarm tegen het einde van de rijstijd de oven voor op 200 °C (oven met boven- en onderwarmte).

Bak de broden 20 minuten en verlaag dan de temperatuur naar 180 °C. Bak de broden in nog 15 minuten gaar en bruin. Het brood is gaar als de interne temperatuur (te meten met een kernthermometer) 95 °C is.

Rofco oven: verwarm de oven voor op 220 °C. Bak de broden totdat ze gaan kleuren - 7 - 10 minuten - en verlaag dan de temperatuur naar 50 °C. Totale baktijd: 35 minuten.

Stort de broden direct na het bakken uit het bakblik op een rooster en laat ze volledig afkoelen voordat je ze gaat snijden.