

Zoekt en gij zult vinden.....(in een keukenkastje)

3-4 minuten



Afgelopen zaterdag stond ik bij de reformkraam op de plaatselijke markt te wachten op mijn beurt toen ik opeens een potje Natursauerteig zag staan. Goh, wat komt dat potje me bekend voor dacht ik. Zo'n potje heb ik toch ook eens gekocht? En ja hoor, helemaal achterin een keukenkastje heb ik het gevonden!

Om verwarring te voorkomen: je kunt er geen desem mee 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. Klinkt wel indrukwekkend en gezond toch? :-).

Ik heb het gebruikt in een licht volkorenbrood. Zonder de Natursauerteig is dit al een lekker brood en met ook.

Als je het zonder de Natursauerteig wilt maken gebruik dan iets minder water: 300 - 310 gram. Het is ook zeer geschikt om in de bbm te bakken.



Licht volkorenbrood

(met Natursauerteig)

- 320 gram tarwebloem
- 190 gram volkorenmeel
- 15 gram Natursauerteig
- 20 gram honing
- 10 gram zout
- 30 gram melkpoeder
- 5 gram droge gist
- 30 gram boter
- 320 gram water, kamertemperatuur
- eventueel maanzaad/sesamzaad

Meng tarwebloem, volkorenmeel, Natursauerteig, melkpoeder en gist in de kom van een standmixer (bijv. de KitchenAid). Voeg de boter, honing en water

toe. Met een houten lepel of de paddle/platte haak goed mengen.

Voeg het zout toe en kneed met de deeghaak op stand 2 in 10 - 15 minuten tot een soepel deeg.

Doe het deeg over in een met olie ingevette kom, 1 keer keren zodat alle kanten met olie bedekt zijn. Dek de kom af. Laat rijzen tot het deeg verdubbeld is, ongeveer 1 ½ - 2 uur.

Eventueel na 1 uur twee business letter turns geven (= in 3-en opvouwen zoals een brief, keren en nogmaals herhalen).

Stort het deeg op een licht bebloemde (of met olie ingevette) werkplek. Voorzichtig platdrukken tot een rechthoek. Vorm er een brood van: vouw de rechterkant tot net over het midden van het deeg, doe hetzelfde met de linkerkant.



Rol dan het deeg vanaf de bovenkant stevig op en druk de naad dicht.



Leg het in een met olie ingevet bakblik (± 9 x 5 inch/22,5 x 12,5 cm). Desgewenst met water besproeien en met

maanzaad of sesamzaad bestrooien. Druk de zaadjes goed aan (dan vallen ze er later niet af).



Dek af met ingevet folie of een mooie douchemuts (ideale dingen om deeg mee af te dekken :-)) en laat het op kamertemperatuur ongeveer 90 minuten rijzen tot bijna dubbele volume.



Verwarm de oven voor op 180 °C.

Zet het bakblik op een bakplaat (op de onderste richel) in de oven. Bak het brood in ongeveer 40 minuten gaar en bruin, eventueel na 20 minuten keren. Het is gaar als de interne temperatuur van het brood ± 95 °C is .

Het brood direct storten op een rooster en volledig laten afkoelen voordat je het gaat snijden.



Het is ook met de Natursauerteig erin een heerlijk brood, maar of je er nou veel van proeft? Ik vind van niet.

Eet smakelijk!