

CASHEWKERN-BUTTERMILCH BROT

Cashewkern-Buttermilch Brot

Ich habe mal wieder ein Brot gebacken. Anlass ist Zorras Bread Baking Day #64 für den sich Ninive Mehr Proteine ins Brot gewünscht hat. Kein Problem, da fällt mir was ein. Ich entscheide mich für Buttermilch und Cashewkerne als Eiweißlieferanten. Das Ganze in einem Mix aus Dinkel- und Weizenmehl. Zu den harten Fakten - Weizenmehl hat 12,1g Eiweiß /100g, das Dinkelvollkorn 12,5g. Die Buttermilch bringt laut Becher nur 3,5/100g mit, am besten sind noch die Cashewkerne mit 18g/100g. Ein würdiger Anlass um die Gär- und Brotbackfunktion im neuen Ofen zu testen. Das Ergebnis war ein super leckeres Brot das man am Besten mit Butter und einem schönen Fleur de Sel genießen konnte.



Zutaten für 1 Brot:

Vorteig:

150g Weizenmehl

50g Dinkelvollkorn

200 ml Wasser

2g frische Hefe

Hauptteig:

300g Weizenmehl (Typ 1050)

200g Dinkelvollkorn

250ml Buttermilch

7g frische Hefe

15g Salz

175g Cashewkerne

Zubereitung:

Für den Vorteig habe ich alle Zutaten in eine kleinere Schüssel gegeben und mit dem Handrührgerät gut verknetet. Mit einem feuchten Handtuch abdecken und eine Stunde bei Zimmertemperatur stehen lassen. Jetzt hätte der Vorteig für 12-24 Stunden im Kühlschrank stehen sollen, bei mir sind es 34 Stunden geworden - er hat's aber überlebt.

30 Minuten vor der Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.



Weiter geht es. Ich mische Weizenmehl und Dinkelvollkorn und brösel die Hefe hinein. Die Buttermilch dazu geben und den Teig mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe zu einem gleichmäßig bröseligen Teig verkneten. Salz und Vorteig dazu geben und das Ganze zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. Die Cashewkerne klein hacken und ebenfalls in den Teig einarbeiten. Nach der ganzen Aufregung will der Teig 1,5 Stunden ruhen, wobei ich ihn nach der Hälfte der Zeit einmal falte.



Dann kommt er in das Gärkörbchen und das wandert für 30 Minuten bei 40°C mit hoher Luftfeuchtigkeit (Gärfunktion) in den Ofen.



Der Ofen gibt Bescheid wenn die halbe Stunde um ist...



... also wechsel ich das Programm auf „Brot backen“, fülle etwas Wasser für den Dampf nach (alternativ eine Schale mit Wasser mit in den Ofen stellen) und stürze das Brot auf ein mit Mehl bestäubtes Backblech.



Jetzt kommt es bei 190°C für 60 Minuten zurück in den Ofen.



Nach 45 Minuten sieht es bereits so aus:



Sobald das Brot fertig ist hole ich es aus dem Ofen und lasse es auf einem Gitter abkühlen. Wenn man den Boden abklopft hört es sich hohl an, also ist es auch wirklich fertig.



Es ist mittlerweile kurz nach 23Uhr, also wird es nicht mehr probiert. Dafür schneide ich uns direkt am nächsten Morgen ein kleines Stück ab. Es duftet wunderbar und schmeckt super lecker.



Das gibt es dann Abends, ganz schlicht mit Butter bestrichen und mit Fleur de Sel (mit Oliven und mit Trüffel) bestreuselt. Dazu schneide ich uns etwas Schinken auf.

Wer möchte ein Stüllchen?

