

Chia-Brot

Nun, nachdem ich mir neulich sagen hab lassen was alles so in einem Brot vom Bäcker des Vertauens drinnen ist habe ich mich für einen Chemiefernkurs angemeldet. Man will ja schließlich wissen was man da zu sich nimmt - back ich mir mein Brot halt selber. Zum Anfang mal ein Chia-Samen-Brot.

Das geht ganz einfach:

Nimmste ca. 100gr Bio-Soja-Yoghurt, tust es in ein Schüsselchen, gibst 3 gut gehäufte EL Chiasamen rein, und dann mal kräftig, aber vorsichtig (das Zeugs soll ja im Schüsselchen bleiben) alles miteinander vermengen und verrühren.

Fertig. Vorerst. Also mit eben beschriebenem Teil 1 – denn das darf jetzt so ne Stunde im Kühlschrank ruhen damit sich die Samen vollsaufen können (ja, das muss sein). Also Pause gut nützen (auf's Klo gehen, Wimpern zupfen, ein Schläfchen machen, was halt so ansteht).

Nach dieser schier endlosen Pause geht's dann weiter, schnappen uns eine große Schüssel (KEIN Schüsselchen) und geben da 500 gr 550erWeizenmehl (ein halbes Kilogramm geht natürlich auch) rein. Es darf natürlich auch Dinkelmehl verwendet werden. Ins Mehl, Weizen oder Dinkel oder egalwas, eine komplette Packung Trockenhefe (oder n halber Würfel Frischhefe), 2 TL Salz, eine gute Prise Backpulver, ein sehr gut gehäufter EL Sojamehl, 2 ebenfalls sehr gut gehäufte EL Olivenöl (das würd' dann allerdings gerne sehen) und die ganze ChiaSamen-Yoghurt-Pampe geben. 200ml (=0,2 Liter oder 1/5 Liter) lauwarmes Wasser bereitstellen.

Ärmel hochkrepeln, in die Hände spucken und Teig kneten was das Zeug hält. OK, für alle die weniger fitnessenthusiastisch sind tut ein Mixer mit Knethaken sehr gute Dienste (das E-Werk freut sich bestimmt). Kurzum, mit den Zutaten einen Teig kneten und vorsichtig das Wasser hinzufügen bis sich einer schöner Teigklumpen gebildet hat. Bei der Wasserdosierung nicht sturheil den fünftel Liter verwenden, sondern nach Bedarf mehr oder weniger oder genau die Menge. Das hängt vom Mehl ab, vom Rührwerk, oder den Muckis beim Handkneten.

Wenn der Teig dann eine zufriedenstellende Konsistenz hat (sollte nicht davonrinnen, aber auch nicht stauben), dann decken wir ihn liebevoll mit einem Tuch zu, singen ein Schlaflied und stellen Schüssel samt Teig für eine Stunde an einen warmen Platz (für Ungeduldige reichen auch 60 Minuten).

PAUSE – wohlverdient, da darf man allerhand machen (siehe oben), oder dem Teig weiter was vorsingen. Er sollte aber nicht sauer werden, ist ja kein Roggenmehl drinnen.

Irgendwann vor Ablauf der 60 Minuten (oder Stunde), schalten wir den Backofen ein, stellen den Regler auf Umluft und 180°C – und heizen dem Ding mal ordentlich ein. Dabei darf man davor sitzen bleiben, das Lämpchen im Ofen hypnotisch anstarren, sich die Hände davor wärmen, oder was anderes tun, jeder wie er mag.

Ist der Ofen also heiß, der Teig vollständig auferstanden, dann nehmen wir selbigen, kneten ihn nochmals etwas liebevoll durch (diesmal wirklich mit sauberen! Händen), formen einen schöne Laib, betten ihn auf ein mit Backpapier belegtes Backblech, streicheln ihn nochmals sanft, reden ihm gut zu. Dann ritzen wir mit hämischen Grinsen und einem scharfen Messer im Abstand von 1,35cm über den Rücken. Nicht besonders tief, aber so ein wenig – und weil das so gemein war wird er malträtierte Laib noch mit Wasser bepinselt, bevor er dann im heißen Backofen für 40-45 Minuten verschwindet. Tja, dann ist das Brot fertig.

Die Verwendung des Rezepts ist ausschließlich zum persönlichen Gebrauch gestattet. Jede Vervielfältigung und Weitergabe, in welcher Form auch immer, ist untersagt und bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis meinerseits. Jede kommerzielle Anwendung der hier veröffentlichten Rezepte ist strikt untersagt und bedarf gleichfalls der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis

meinerseits. Das Copyright liegt bei Marco Lombardi.