

# Graf St. Germain Brot

Honig Salz Brot

Quelle: [Eigenrezept](#)

fognin: [PDF](#) PT11 079

*fognin*  
**Backwahn**

## Zutaten:

### Körnermischung

0300 g Roggen	0300
0500 g BetaGerste	0800
0300 g Kamut	1100
0300 g Dinkel	1400
0200 g Weizen	1700
0100 g Hartweizen	1800
dazu	
1200 g Wasser	2800
0045g Honig	2845
0025 g Salz	2860
0020 g Karamelmalz aktiv	2880
0020 g Gewürze	2900

### Erster Ansatz

580 g Wasser 40°	0580
007 g Meersalz	
015 g Honig	0600
600 g Getreide Schrot; mittelgrob	1200

### Zweiter Ansatz

600 g Wasser	1800
007 g Meersalz	
015 g Honig	
600 g Getreide Schrot; mittelgrob	2450

### Hauptteig dazu

600 g Getreide Schrot; mittelgrob	3050
1 El. Kümmel	
1 El. Koriander	
2 Tl. Fenchel	
2 Tl. Anis	
007 g Salz	
020 g Karamelmlz aktiv	3200

## Ablauf:

**Perverse  
Triebe**

Für den ersten Ansatz das Wasser abends auf 40 Grad erwärmen. Das Salz und den Honig darin auflösen. Das Roggenschrot in die Backschüssel geben. Das Wasser damit verrühren. Den weichen breiartigen Teig mit einem feuchten Tuch und einer Plastiktüte zudecken, damit die Oberfläche nicht trocken wird. Über Nacht, mindestens 12 Stunden bei 30° gehen lassen.

Am nächsten Morgen ist schon deutlich zu erkennen, daß die Gärung eingesetzt hat. Der Teig ist lockerer und voluminöser. Wenn man die Oberfläche aufreißt, sind kleine Gärbläschen sichtbar.

Für den zweiten Ansatz das Wasser auf 40 Grad erwärmen und das Salz und den Honig darin auflösen. Das Honig-Salzwasser und das Mehl unter den ersten Ansatz rühren. Die Backschüssel wieder so zudecken, daß die Oberfläche des Teiges nicht trocken wird. Nochmals 4-6 Stunden bei 30° gehen lassen. Eine längere Gärzeit schadet nicht.

Den Hauptteig gut kneten. Ich gebe noch etwas Olivenöl dazu.

Ca. 1.5 Stunden Teigruhe. (Stockgare)

### **Anmerkungen Honig-Salz-Brot**

Die letzte Gare unbedingt in der (geschlossenen) Backform durchführen, das Brot verträgt es **nicht** umgesetzt zu werden

### **Honig Salzbrötchen im Kastenform**

O F E N

Über/Unterhitze teilweise oben abgedeckt!

10 Min 250 ° (230° gemessen)

50 Min 210° (190-200° gemessen)

Brot aus Kasten holen und dann

20 Min 180° (160° gemessen)

Ofen aus

20 Minuten bei geschlossen Tür

### **Siehe auch:**

[Brotbacken Standardtext](#)

[Pervese Triebe Übersicht](#)

[Betagerste und Beta-Glucan](#)