

Herzhafte Schüttelbrot

Mit fein duftenden Brotgewürzen wie Fenchel, Kümmel und Koriander haben wir aus dem traditionellen Südtiroler Gebäck eine Lungauer Variante gezaubert, die auch als Suppeneinlage ganz ausgezeichnet schmeckt.



Zutaten für den Vorteig

3 g frische Germ

150 g Wasser

150 g Roggenmehl

Zutaten für den Hauptteig

100 g Weizenmehl

300 g Roggenmehl

300 g lauwarmes Wasser

10 g Brotgewürz

10 g Salz

Zubereitung

1. Für den Vorteig Germ mit Wasser und Roggenmehl vermischen und 12 Stunden zugedeckt stehen lassen.
2. Nach 12 Stunden den Vorteig mit Weizenmehl, Roggenmehl, Wasser, Brotgewürz und Salz vermischen und noch mal eine Stunde rasten lassen.
3. Den Teig in ca. 150 g schwere Stücke aufteilen. Jedes davon auf ein mit Roggen bemehltes Backpapier legen, zusätzlich Mehl auf die Teigoberfläche streuen. Das Backpapier rechts und links in die Hände nehmen, hochheben und immer wieder auf die Arbeitsfläche „fallen lassen“. Dadurch rinnen die Teigportionen auseinander und das Schüttelbrot wird schön flach.
4. Bevor es in den Ofen geht, kann man das Brot noch 10 Minuten rasten lassen. Im Anschluss bei 210 °C Heißluft ca. 25 Minuten backen.