



UNSER TIPP:

Für mehr Textur und Feuchtigkeit können dem Brot zusammen mit dem gekochten Grünkern auch gekochte Kartoffelwürfel zugegeben werden. Auch etwas Brotgewürz bereichert den Geschmack. Das Brot passt hervorragend zur bayerischen Brotzeit, zu kräftigen Eintöpfen, Frischkäse und Obazda.

FRÄNKISCHER GRÜNKERN G.U. *Saftiges Brot mit Kartoffeln*



GRÜNKERN KOCHEN:

80 g Fränkischer Grünkern g.U.
500 ml Wasser

ZUTATEN FÜR DEN VORTEIG:

1170 g gekochte Kartoffeln, mehlig
110 ml Grünkern-Kochwasser
120 g Roggenvollkornmehl
20 g Anstellgut (Roggen)
2 g Salz

ZUTATEN FÜR DEN HAUPTTEIG:

5 g frische Hefe
20 ml Wasser, handwarm
450 g Dinkelmehl Type 1050
200 ml Wasser, handwarm
1 EL Walnussöl oder Leinöl (oder zimmerwarme Butter)
10 g Salz
Gekochter Fränkischer Grünkern g.U.

ZUBEREITUNG:

Das Wasser mit dem Grünkern in einen Topf geben, zum Kochen bringen und auf kleiner Stufe 25 Minuten köcheln lassen. Anschließend das Kochwasser abgießen, dabei 110 ml auffangen. Zeitgleich die Kartoffeln garen.

Die geschälten Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken und mit dem heißen Grünkern-Kochwasser vermischen. Roggenmehl, Anstellgut und Salz zugeben und zu einem glatten Teig verrühren.

Über Nacht (12 Stunden) den Teig abgedeckt bei etwa 20–22 °C reifen lassen.

Die Hefe in 20 ml Wasser anrühren.

Für den Hauptteig nun alle Zutaten mit dem Vorteig in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken für 8 Minuten bei niedriger Geschwindigkeit verkneten. Dann für weitere 3 Minuten bei mittlerer Geschwindigkeit kneten. Jetzt Salz und den gekochten Grünkern dazugeben und nochmals vorsichtig einarbeiten.

Den Teig in eine geölte Wanne/Schüssel geben und zugedeckt für 2 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen. Dabei alle 30 Minuten den Teig dehnen und falten.

Den Teig auf eine leicht mehligke Arbeitsfläche geben und vorsichtig in die gewünschte Form bringen, ohne das Gärgas dabei aus dem Teig zu drücken. In eine Kastenform mit Schluss nach unten legen und nochmals abgedeckt für 40 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

der Kastenform entsteht anfangs etwas Dampf; dies ist wichtig für eine schöne Kruste.)



AUTOR GIUSEPPE MESSINA:

Der Koch, der für seine ungewöhnlichen Texturen bekannt ist und dabei vermeintlich einfache Produkte in ganz besondere Stars auf dem Teller verwandelt. Seine Gäste lieben vor allem seine kulinarische Weltreise.

„Erlaubt ist alles was gefällt und schmeckt. Nichts muss, alles kann. Die Form kennt keine Grenzen.“

#giuseppemessina #giuseppe4437 #bayertruck