



ORF extra

Saftiges Orangenbrot

Maximal 2,5 Stunden Teigruhe

Backzeit: 40 Minuten

Ergibt 1 Brot oder 5 - 6 Brötchen á 90 G

Normalerweise ruhen meine Teige oder ein Teil davon als Vorteig gut mehrere Stunden lang. Dieses Rezept war ein Experiment, das mir außerordentlich gut gefällt, und ich kann es uneingeschränkt empfehlen, wenn sich unerwartet Gäste zum Abendbrot ankündigen. Das Brühstück hat hier nicht viel Zeit zu Ende zu quellen. Macht aber nichts, durch die Orange ist das Brot lange saftig und schmeckt erstaunlich gut.

Brühstück:

50 g Roggenvollkornmehl

20 g Haferflocken

100 g kochendes Wasser

Hauptteig:

Brühstück

160 g kaltes Wasser

350 g Weizenmehl Type 1050

½ geschälte und pürierte Orange

10 g Frischhefe

10 g Salz

20 g Olivenöl

evtl. 1 -2 EL Wasser zusätzlich nach dem Kneten (Bassinagewasser)

Brühstück: Mehl und Flocken mischen, mit kochendem Wasser überbrühen und 30 Minuten lang quellen lassen.

Hauptteig: Das noch heiße Brühstück mit der angegebenen Menge Wasser aus dem Hauptteig verrühren und das Mehl mit einarbeiten. Danach sollte die Temperatur unter 40 °C betragen. Zur Sicherheit nochmals nachmessen. Am Ende Orangepüree, Hefe, Salz und Öl 4 Minuten lang unterkneten. Ist der Teig nach dem Kneten zu trocken, zusätzlich 1–2 EL Wasser unterkneten.

Quelle: **Einfach Brote selber backen. Unsere liebsten Rezepte mit und ohne Sauerteig** Ulrike & Jutta Schneider. Jan Thorbecke Verlag. ISBN: 978-3-7995-1522-1

Den Teig in eine geölte Schüssel geben und mit einem Küchentuch, einem Deckel oder einer Folie abgedeckt 90 Minuten lang ruhen lassen. Nach 30 und 60 Minuten den Teig in der Schüssel rundum vom Rand her nach oben dehnen und zur Mitte hin einfalten.

Den aufgegangenen Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche setzen. Nun das obere Drittel zur Mitte hin einfalten, etwas flach drücken und das untere Drittel darüberlegen und festdrücken. Um 90 Grad drehen und den luftigen Teig mit Spannung aufrollen. In einen bemehlten Gärkorb setzen und abgedeckt ca. 60 Minuten lang zur Stückgare stellen.

Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein umgedrehtes Backblech im unteren Ofendrittel mit aufheizen. Eine feuerfeste Schale in den Ofen stellen und eine Espressotasse destilliertes Wasser für den Dampf bereitstellen.

Die Teiglinge auf ein Backpapier stürzen, mit heißem Wasser besprühen und mit einem feuchten Messer oder einer Rasierklinge in der Mitte tief einschneiden. In den Ofen schieben, Wasser mit Schwung in die Schale schütten, zügig die Türe schließen und für 20–25 Minuten knusprig ausbacken.