

# Urmutbrot

## Zutaten für 1 Brot:

500 g gemahlener Urmut (100%)  
400 ml Wasser (25° C warm) (80%)  
12 g Salz (2,3%)  
13 g frische Bio-Hefe (2,5%)

---

## Zubereitung:

Die Hefe wird in dem Wasser aufgelöst; das Salz unter das Mehl gemischt. Dann vermischt man alles zu einem Teig und knetet ihn etwa 10 Minuten lang, bis er elastisch ist und man eine Kugel daraus formen kann. Nun lässt man die Teigkugel an einem warmen Ort in einer Schüssel mit einem feuchten Tuch bedeckt 30 bis 45 Minuten gehen.

Ist die Kugel von Bläschen durchsetzt, ist der Teig genug gegangen. Nun knetet man ihn noch einmal kurz durch, formt einen Laib, legt ihn in ein bemehltes Körbchen und lässt ihn nochmals 20 bis 30 Minuten gehen.

Zum Backen stülpt man das Brot aus dem Körbchen auf das heiße, mit Dauerbackfolie ausgelegte Blech. So behält das Brot besser seine Form, als wenn man es direkt auf dem Blech gehen lässt. Noch längs etwa ½ cm tief einschneiden – und schnell in den heißen, auf 220° C vorgeheizten Ofen! Gebacken wird das Urmutbrot 10 Minuten bei 220° C (Ober- und Unterhitze) und dann weitere 35 bis 45 Minuten bei 180° C.