

REGIONAL & HANDGEMACHT

Walnussbrot mit Äpfeln

Zutaten

Für ein Brot Ø Gewicht 1 Kilo
frei gebacken

wahlweise in einer 24er Springform
oder in einer Kastenform mit der
Kantenlänge 30 Zentimeter

FÜR DEN TEIG

300 ml Apfelsaft

5 g Hefe

2 Äpfel (Gewicht mit Gehäuse
circa 350 g)

450 g Weizenvollkornmehl

150 g Weißmehl (Typ 550 / Typ

405 eignet sich auch, verändert
aber leicht die Backqualität)

10 g Salz

200 g Walnüsse

ZUSÄTZLICH

etwas Streumehl zum Benetzen
des Teigs und zum Einmehlen der
Arbeitsfläche

*Zubereitungszeit (ohne Back- und
Gehzeiten:) 40 Minuten / reine Back-
zeit: etwa 1 Stunde und 10 Minuten
/ Backtemperatur: zunächst 240 °C,
dann 190 °C / Schwierigkeitsgrad:
mittel / Haltbarkeit: Das Walnuss-
brot hält bei uns vier Tage frisch. Am
fünften Tag wird es langsam etwas
trockener, ist aber weiterhin genieß-
bar und schmeckt getoastet.sehr gut.*



Zubereitung

Zunächst den Apfelsaft in eine Schüssel geben und die Hefe hinein rühren. Dann beide Äpfel mit Schale auf der feinen Seite der Raspel reiben und mit dem Hefe-Wasser vermischen.

Die Mehlsorten vermengen und in die Schüssel geben. Die Zutaten mit den Knethaken eines Rührgeräts kneten, bis der Teig elastisch wird. Bei uns dauert das etwa 10 Minuten. Währenddessen das Salz einarbeiten.

Den Teig mit etwas Mehl bedecken und zugedeckt für 10 bis 12 Stunden im Kühlschrank gehen lassen. Wir nutzen als Abdeckung einen Teller, ein Küchentuch zieht zu viel Feuchtigkeit.

Nach der Gehzeit ein Gärkorbchen einmehlen. Wer kein Gärkorbchen hat, kann das Brot auch in einer 24er-Springform oder in einer Kastenform backen. Oder frei, also direkt auf dem Backblech.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche mit den Händen wirken. Dafür drücken wir ihn leicht platt und falten ihn von vier Seiten immer wieder ein; quasi im verkehrten Uhrzeigersinn zunächst von oben (12 Uhr) in Richtung Mitte, dann von „Viertel vor“ in Richtung Mitte, anschließend von „Halb“ in Richtung Mitte, zuletzt von „Viertel nach“ in Richtung Mitte, etc. Währenddessen nach und nach die Walnüsse einarbeiten.

Das Walnussbrot in das Gärkorbchen legen und zugedeckt bei Zimmertemperatur für drei Stunden gehen lassen. Anschließend das Brot auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech kippen und im vorgeheizten Ofen bei 240 °C zehn Minuten anbacken. Die Temperatur auf 190 °C herunter regeln und etwa eine weitere Stunde backen. Das Brot ist gar, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt.