

SCHLANGENBROT PLUS



Wer kennt es nicht: das Schlangenbrot – auch Stockbrot genannt. Ein Klassiker für Kinder- und Familienfeste jeder Art. Es wird am offenen Feuer auf der Glut gebacken, liebevoll um einen Haselstecken geschlängelt. Für mich war das immer das beste Brot überhaupt, denn es war verbunden mit tollen Ausflügen in den Wald und ganz viel Freiheit. Die besten Dinge im Leben sind halt einfach – dazu gehört so ein urchiges Feuerstellen-Zmittag mit selbst geschnitzten „Stäckä“ und Schlangenbrot.

Zubereitung

Zutaten

Poolish/Vorteig

100g Wasser
100g Weiss- oder
Halbweissmehl
0,2g Frischhefe

Füllung

2-3 Zwiebeln
1 EL Olivenöl
2 EL Agavendicksaft oder Honig

Hauptteig

Poolish/Vorteig
200g Wasser
400g Weiss- oder
Halbweissmehl
5g Frischhefe
10g Salz

Poolish/Vorteig

100g Wasser, 100g Weiss- oder Halbweissmehl und 0,2g Frischhefe mischen und 4-8 Stunden bei Raumtemperatur gären lassen. Am besten gleich in der Knetschüssel, so musst du weniger abwaschen.

Füllung

1 Esslöffel Olivenöl und die gewürfelten Zwiebeln 15-20 Minuten auf kleiner bis mittlerer Stufe goldig dämpfen. 2 Esslöffel Agavendicksaft oder Honig zugeben und 10 Minuten auf hoher Stufe caramolisieren. Dabei ständig umrühren, sodass die Zwiebeln nicht anbrennen. Schmeckt super, gell? Die Füllung kannst du danach bis zur Verwendung im Hauptteig abgedeckt entweder bei Raumtemperatur oder im Kühlschrank stehen lassen.

Hauptteig

Den Poolish und alle Zutaten ausser den Zwiebeln bei niedrigster Stufe 5 Minuten mischen. Weitere 10 Minuten auf zweiter Stufe kneten. Dann die caramolisierten Zwiebeln zugeben und weitere 5 Minuten kneten bis ein zarter Teig entsteht, der sich vollständig von der Schüssel löst. Den Teig bis zur Verwendung am nächsten Tag 10-18 Stunden im Kühlschrank bei 4-6° gären lassen.



Ich geben den Teig in einen zuvor leicht bemehlten Plastiksack. Achte darauf, dass der Teig noch genug Platz hat um aufzugehen. So musst du nicht die ganze Schüssel mitschleppen. Der Plastiksack sollte aber genug gross sein, denn der Teig wird sich verdoppelt, versprochen!

Formen/Bräteln

Teig abnehmen, auf einem Brett, einer Bank oder in der Hand zu Schlangen formen (ev. etwas Mehl mitnehmen) und zusammen mit Rosmarin um Spiesse oder Holzstecken wickeln. Über der Glut ca. 20 Minuten bräteln. Viel Spass!

Zeitplan

	<i>Vorarbeiten</i>	<i>Arbeiten am Backtag</i>
	ca. 1 Stunde	ca. 25 Minuten
	16-20 Stunden	ca. 25 Minuten

Kommt dir ein Begriff Chinesisch vor? Alle Fachbegriffe kannst du auf www.besondersgut.ch nachschlagen. Ebenso findest du dort viele Bilder und Videos, die dir das Brot backen noch leichter machen.