

## Urkorn Männerbrot

### Zutaten für 1 Brot

20 g	Sauerteig (aufgefrischt)
320 ml	Wasser
150 g	Gelbmehlweizen Vollkornmehl „extrafein“
150 g	Khorasan Vollkornmehl „extrafein“
140 g	Gelbmehlweizen Typ 550
20 g	Salz
100 g	Speck
100 g	Röstzwiebel, getrocknet



### Zubereitung

- Den Sauerteig im Wasser sorgfältig verrühren.
- Das Mehl hinzufügen und etwa **5 Minuten** lang zu einem Teig verkneten.
- Das Salz einarbeiten und weitere **10 Minuten** gründlich kneten.
- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausbreiten, so dass er etwa 40 x 40 cm groß ist.
- Den Speck und die Röstzwiebeln gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
- Den Teig mehrmals zu einem runden Laib zusammenfalten und in eine Schüssel legen.
- Abdecken und den Teig **12-18 Stunden** bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, zu einem länglichen Laib formen und mit der Naht nach oben in ein bemehltes Gärkorbchen legen.
- Die Oberfläche leicht bemehlen und erneut **30-60 Minuten** bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Der Teig ist bereit für den Ofen, wenn leichte Risse im Mehl an der Oberfläche sichtbar werden.
- Das Backblech oder den Pizzastein im Ofen auf **240°C** vorheizen.

- Den Teigling auf das heiße Blech stürzen und mit einem scharfen Messer einschneiden.
- Die ersten **15 Minuten** mit reichlich Dampf anbacken.
- Die Ofentür öffnen, um den Dampf entweichen zu lassen, und die Temperatur auf 210°C reduzieren.
- Weitere **25-30 Minuten** backen, bis das Brot fertig ist.

### **Tipp I**

*hast du einen Gußeisernen Topf? Prima, dann kannst du dir das Bedampfen sparen: heize den Topf im Ofen mit auf, leg den Teigling ein. Schließe den Deckel und backe das Brot im geschlossenen Topf für 45 Minuten*

### **Tipp II**

*Das Brot ist sehr rezent. Speck, Zwiebel und Salz kann einfach nach Bedarf reduziert werden.*