

Ein einfaches Grießbrot

Ein Grießbrot, sehr einfach aber auch sehr lecker und sehr saftig.

Zutaten (für 1 Brot normaler Größe, ca. 500g-700g)

425ml Wasser
2 TL Salz
100g Hart- oder Weichweizengrieß
400g Mehl
½ Würfel Hefe (frische Hefe)
2 EL Öl (Sonnenblumen-, Raps- oder Olivenöl)

Küchengeräte

- große Schüssel (da Teig gut aufgeht!)
- Kochtopf
- Mixer mit Knethaken oder kräftige Hände und Arme ;-)
- Backofen, Brotbackautomat oder einen Prepper-Ofen
- Je nach Entscheidung, eine eckige Kuchenform, ein Backblech oder eben einen Prepper-Ofen

Zubereitung

1. Wasser in den Kochtopf gießen und erwärmen
2. Salz und Grieß hinzufügen
3. Das Wasser mit dem Salz und dem Grieß gut verrühren und zu einem Brei kochen. Aufpassen, dass die Mischung nicht auf dem Topfboden anbrennt! ...also immer schön rühren!
4. Wenn aus der Mischung ein schöner cremiger Brei geworden ist, diesen vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen (sollte nur noch halbwegs warm sein, ca. 30°).
5. Nun den Grießbrei und das Mehl in die Schüssel füllen.
6. Die Hefe zerbröseln und in der Schüssel gut verteilen.
7. Das Öl hinzufügen und die ganzen Zutaten zu einem Teig kneten.
8. Wenn die Zutaten gut vermischt sind und ein gleichmäßiger Teig entstanden ist, diesen zu einer Kugel formen, etwas mit Mehl bestäuben und ca. 1 Stunde abgedeckt an einem Ort (Raumtemperatur) gehen lassen.
9. Nun den Teig nochmal gut durchkneten.
10. Jetzt stehen drei Möglichkeiten für das Backen zur Auswahl: Entweder man fettet und mehlt eine normale Rechteck-Backform aus und legt den länglich gezogenen Teig dort hinein, man formt ihn zu einem schönen Laib und legt ihn auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech oder man läßt ihn rund und backt ihn im Prepper-Ofen.
11. Egal, für welche Möglichkeit man sich entscheidet, der Teig wird nun mit Wasser eingepinselt.
12. Jetzt ruht der Teig nochmals ca. 30-40min.
13. Hat man sich für die Backform oder das Backblech entschieden, sollte man nun den Backofen auf 250° vorheizen.
14. Nun backt man das Brot für ca. 10min bei 250°
15. Danach wird die Temperatur auf 180°-200° herunter gestellt. Bei dieser Temperatur wird das Brot in 30-40min fertig gebacken.

16. Möchte man ein Brot mit richtiger „Knusperkruste“ muss man das Brot etwas dunkler=länger backen. Soll es schön weich bleiben, dann spätestens nach 40min aus dem Ofen nehmen.

Fertig! Guten Appetit!

***Zusatz-Info**

Das fertige Brot sollte erst komplett auskühlen, bevor man es in eine Box oder in eine Brotkiste legt.

Nach unseren Erfahrungen hält das Brot richtig gelagert gut eine Woche und bleibt die ganze Zeit über richtig Saftig.

© www.prepper.de, 2010