

Schwäbisches Früchtebrot

Ein Familienrezept ohne zugesetzten Zucker: zu großen Teilen Trockenfrüchte und Nüsse, dazu Roggensauerteig und ein Vollkornquellstück. Statt Hefe arbeiten Lievito Madre und Hefewasser.

ERGIBT

9 Laibe à 300 bis 350 g

VORBEREITUNG

Vortag, Früchte über Nacht

BACKEN

240 → 180 °C · etwa 46 Min.

• ZUTATEN

Roggensauerteig 12 BIS 14 STD.

60 g	Roggenmehl 1150	
60 g	Wasser, 35 bis 40 °C	
10 g	Roggen-Anstellgut	

SUMME 130 G

Lievito Madre 3 BIS 4 STD. BEI 30 °C

100 g	Weizenmehl 550	
100 g	Lievito Madre	
50 g	Wasser, 35 °C	

SUMME 250 G

Quellstück 1 BIS 2 STD.

125 g	Roggenschrot, fein	
125 g	Weizenschrot, fein	
275 g	Wasser, warm	

SUMME 525 G

Früchte und Nüsse ÜBER NACHT

1000 g	Trockenfrüchte, davon 50 bis 70 % Birnen	
150 g	Rosinen, in Wasser oder Rum eingeweicht	
200 g	ganze Nüsse (Walnuss, Mandel, Hasel)	
175 g	Nüsse oder Mandeln, grob gehackt	

SUMME 1525 G · DAZU MANDELN ZUM VERZIEREN

Hauptteig

130 g	Roggensauerteig	
250 g	Lievito Madre	
525 g	Quellstück	
175 g	Weizenmehl 550	
100 g	Hefewasser	
75 g	Birneneinweichwasser, ca. 40 °C	
10 g	Salz	
20-30 g	Lebkuchengewürz, nach Geschmack	
100 g	Wasser zum Nachschütten, in zwei Etappen	

GESAMT RUND 2,9 KG · 9 LAIBE À 300 BIS 350 G

ECKDATEN

HEFEWASSER	rechtzeitig ansetzen
KNETEN	30 Min. quellen, dann 4 + 8 Min.
TEIGRUHE	1 Std. warm, nach den Früchten
STÜCKGARE	1 bis 1,5 Std. warm
BACKZEIT	6 bis 8 Min. 240 °C, dann 40 Min. 180 °C

• ZUBEREITUNG

Vortag

- 1 Hefewasser herstellen oder auffrischen. Den Roggensauerteig mischen und 12 bis 14 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur stehen lassen.
- 2 Die Birnen mit Wasser bedeckt 15 Minuten kochen und weitere 30 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen. Das Einweichwasser auffangen, es wird später gebraucht.
- 3 Die Birnen in 2 bis 2,5 cm große Stücke schneiden, die übrigen Trockenfrüchte grob zerteilen. Mehrfach mit Birnenwasser beträufeln, durchmischen und über Nacht abgedeckt stehen lassen. Die Rosinen getrennt in Wasser oder Rum einweichen.
- 4 Den Lievito Madre zu einem festen Teig verkneten und 3 bis 4 Stunden bei etwa 30 °C stehen lassen, bis sich das Volumen mindestens verdoppelt hat. Er hält sich danach bis zu 12 Stunden im Kühlschrank.
- 5 Für das Quellstück Roggen- und Weizenschrot mit dem warmen Wasser vermischen und mindestens 1 bis 2 Stunden abgedeckt stehen lassen.

Backtag

4 + 8 MIN. KNETEN

- 6 Sauerteig, Lievito Madre, Quellstück, Weizenmehl, Hefewasser und Birneneinweichwasser mischen und 30 Minuten quellen lassen.
- 7 Salz und Lebkuchengewürz zugeben, 4 Minuten langsam und 8 Minuten schnell kneten, bis der weiche Teig sich zu lösen beginnt. Dann nach und nach etwa 50 g Wasser oder Birnenwasser unterkneten.
- 8 Rosinen, Früchte, Nüsse und noch einmal etwa 50 g Wasser mit den Händen untermischen. Abgedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
- 9 Mit nassen Händen 9 Laibe von 300 bis 350 g ausbrechen, auf Backpapier legen, mit Rosinenwasser glatt streichen und 1 bis 1,5 Stunden warm zur Gare stellen.
- 10 Die Laibe auf kalte Bleche setzen, nach Wunsch mit abgezogenen Mandeln verzieren und bei 240 °C mit etwas Dampf anbacken. Nach 6 bis 8 Minuten auf 180 °C senken und etwa 40 Minuten fertig backen.

TIPPS

- Früchtebrot bräunt sehr schnell. Ab der zweiten Backhälfte aufpassen, dass es nicht zu dunkel wird.
- Für Glanz direkt nach dem Backen mit Dextringlasur bestreichen, aus 10 g gerösteter Stärke und 70 g Wasser.
- In einer gut schließenden Dose hält es mehrere Wochen und wird dabei eher besser.