

Broodbakken met het honing-roggeferment

Recept Heinz Fendrich, Küchenchef im Sonnenhof Arlesheim

1/ Bereiding van het honing-rogge ferment of aanzetdeeg

Dit ferment of aanzetdeeg kan het beste worden bereid op een bloem- of vruchttag. Raadpleeg hiervoor de kosmos-agenda.

Hoeveelheden voor ca. 1,5 kg aanzetdeeg :

Dag 1

- 1 tl bloemenhoning
- 1 kop water van ca. 50°C
- 1 kop roggemeel, fijn gemalen en gezeefd

Honing en warm water goed vermengen. 1 tas roggemeel bijvoegen en tot een brij vermengen. Dit aanzetdeeg voor 12-24 uur in een warme omgeving (ca. 30°C) plaatsen. Om deze temperatuur te bereiken kan je bijvoorbeeld een bureaulamp in een oven plaatsen, het deeg in de buurt van een verwarmingstoestel, ... Na deze tijd MOET er blaasvorming te zien zijn.

Dag 2

- 1 kop roggemeel, fijn gemalen en gezeefd
- 1 kop water van ca. 50°C

Het roggemeel en warme water met het aanzetdeeg van dag 1 goed vermengen. Opnieuw 12-24 laten rusten op een warme plek van 30°C.

Dag 3

- 1-2 tassen fijn roggemeel
- 1-2 tassen water van ca. 50°C

Het roggemeel en warme water met het aanzetdeeg van dag 2 goed vermengen. Opnieuw 12-24 laten rusten op een warme plek van 30°C.

Dag 4

In de koelkast bewaren (ca. 4 maanden)



SIGRID DEWAELE
NATUURVOEDINGSDESKUNDIGE - HERBORIST
VEGETARISCHE KOK
WWW.DENATUURKEUKEN.BE

 SIGRID.DEWAELE@TELENET.BE
 0478/74.03.23 
 INFO@DENATUURKEUKEN.BE

2/ Bakken van een spelt volkorenbrood met het honing-rogge ferment

Voor brood van ca. 1 kg :

Fase 1 : voordeeg (avond ervoor)

- 20 g honing-rogge ferment (bereiding zie boven)
- 75 g spelt volkorenmeel
- 75 g rogge volkorenmeel
- 1,5 dl warm water (40°C)

Het honing-rogge ferment met het warme water vermengen. Het rogge- en speltmeel eronder roeren. Minstens 12 uur bij 23 à 25°C bedekt laten staan. Dit voordeeg moet in volume verdubbelen.

Fase 2 : hoofddeeg ('s morgens)

- 1,5 dl + 0,5 dl warm water (35°C)
- 400 g spelt volkorenmeel
- 10 g zout
- 2,5 g gerstemoutstroop
- ½ kl gemalen karwij
- 1 kl gemalen koriander
- 1 kl gemalen venkelvrucht
- 1 kl gemalen anijs

Vermeng 1,5 dl warm water met het voordeeg (van de avond ervoor). Meel beetje per beetje goed doorroeren alsook zout, gerstemoutstroop en kruiden toevoegen. Tot slot de laatste 0,5 dl water nog toevoegen om het deeg de juiste consistentie te geven. Eventueel meer meel of meer water. De juiste consistentie is een heel soepel deeg. Max. 5-10 min kneden. Het deeg toegedekt op een warme plaats (ca 24 °C) een uur laten rijzen. Broodbakvormen met boter invetten. Het brood bij 190°C gedurende 40 min bakken. Het brood uitnemen en uit de vormen halen. Op een rooster laten afkoelen.



SIGRID DEWAELE
NATUURVOEDINGSDESKUNDIGE - HERBORIST
VEGETARISCHE KOK
WWW.DENATUURKEUKEN.BE

 SIGRID.DEWAELE@TELENET.BE
 0478/74.03.23 
 INFO@DENATUURKEUKEN.BE