

Japanisches Hokkaido Milchbrot Rezept - Brot aus dem fernen Osten

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
2 Stunden	30 Minuten	Schwierig	1 Brotlaib

Zutaten und Zubereitung

Für den Vollkorn-Tangzhong:

Menge	Bezeichnung
125 g	Vollkornmehl
100 g	Siedendes Wasser

Für den Teig:

Menge	Bezeichnung
280 ml	Milch
5 g	Hefe
15 g	Honig
20 g	Zucker
410 g	Brotmehl
8 g	Kondensmilch (gezuckert)
10 g	Salz
40 g	Butter

Zubereitung des Vollkorn-Tangzhong:

1. Das Wasser zum Sieden bringen und in eine grosse Schüssel geben. Das Vollkornmehl begeben und verrühren. Ist der Teig abgekühlt, kann er vorsichtig mit den Händen geknetet werden, bis das Mehl vollständig verarbeitet ist.
2. In Klarsichtfolie verpacken und über Nacht (mindestens 8 Stunden) im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitung des Teiges:

1. An dieser Stelle gibt es wieder zwei Optionen: Entweder man hat einen Standmixer oder man hat zwei Hände. Letzteres ist zwar anstrengender, mir blieb leider auch nichts anderes übrig, als den Teig mit den Händen zu verarbeiten.
2. Milch, Hefe, Honig, Zucker, Mehl und Kondensmilch in eine grosse Schüssel geben. Langsam verrühren und wenn es nicht mehr geht, mit den Händen vermischen. Im Standmixer auf einer niedrigen Stufe kneten, bis alle Zutaten vermischt sind (ungefähr 3 Minuten).
3. Der Teig sollte jetzt leicht elastisch sein. Das Salz beugeben und für weitere 5 Minuten kneten (beim Standmixer auf mittlerer Stufe). Sollte der Teig zu klebrig sein, kann mehr Mehl beigegeben werden.
4. Der Test um herauszufinden, wie weit der Teig schon ist: Ein kleines Stück Teig abzupfen und ausstrecken. Wenn der Teig sich zu schnell trennt und nicht elastisch ist, muss er noch weiter geknetet werden.
5. Ist der Teig aber elastisch, kann die geschmolzene Butter beigegeben werden. Für weitere 2-3 Minuten kneten. Wenn sich der Teig dünn ausstrecken lässt und leicht transparent wirkt, ist er bereit. Zusätzlich sollte die Oberfläche glatt sein. Wenn nicht, weiter kneten, bis es soweit ist.

Erste Fermentation:

1. Den Teig in eine grosse Schüssel geben und mit Klarsichtfolie abdecken.
2. Bei 28 °C für eine Stunde aufgehen lassen. Sollte der Raum kühler sein, müssen für jedes 1 °C 10 Minuten hinzugerechnet werden (bspw. Bei 21 °C muss der Teig für 2 Stunden 10 Minuten aufgehen)

Zweite Fermentation:

1. Ist die erste Fermentation abgeschlossen, folgt die zweite. Den Teig aus der Schüssel nehmen und vorsichtig zu einem Ball falten. Darauf achten, dass man nicht zu fest auf den Teig drückt.
2. Zurück in die Schüssel geben und für weitere 30 Minuten aufgehen lassen (dieselbe Formel wie bei der ersten Fermentation gilt: Für jedes 1 °C Unterschied, 10 Minuten hinzurechnen).

Formen des Teiges:

1. Den Teig in 5 gleich grosse Stücke schneiden. Jedes Stück vorsichtig strecken und zu einem kleinen Ball formen. Für weitere 20 Minuten aufgehen lassen.
2. Jedes Teigbällchen nehmen und oval ausrollen. Die Seiten des ovalen Teiges nach innen klappen und nochmals mit dem Wallholz festdrücken (siehe Bilder). Den Teig aufrollen.

Backen des Brotes:

1. Eine Cakeform mit Butter einfetten. Die aufgerollten Teigstücke nebeneinander in die Form legen. Die Cakeform mit klarsichtfolie abdecken und den Teig für weitere 30 Minuten aufgehen lassen. Der Teig sollte soweit aufgehen, bis er ungefähr $\frac{3}{4}$ der Form füllt.
2. Den Backofen auf 200 °C vorwärmen und das Brot für 30 Minuten backen. Nach dem Backen, das Brot sofort aus der Form nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
277 kcal	8 g	44 g	6 g