

11. Januar 2011

# Maisbrot

Die Idee für ein Brot mit Mais, Maisgrieß und Maismehl schwirrte mir schon seit Wochen durch den Kopf. Die Weihnachtsfeiertage waren der erste Anlass, mich an ein Rezept zu wagen. Der erste Versuch war bereits geglückt, allerdings hätte der Teig noch deutlich mehr Wasser vertragen. So ist das hier vorgestellte Rezept das Ergebnis des zweiten Anlaufs.

Orientiert habe ich mich ein wenig an den beiden Maisbrotvarianten in Ulrikes Foodblog. Der Maisgrieß wird durch Erhitzen mit Wasser verquollen. Außerdem habe ich Sauerteig ins Spiel gebracht und auf einen hohen Anteil an Weizenvollkornmehl gesetzt. Eine Hand voll gekochter Maiskörner (der Einfachheit halber Dosenmais) tragen nicht nur zum süßlich-milden Geschmack bei, sondern ziehen auch die Blicke auf das Brot.

## Weizensauerteig

- 100 g Weizenvollkornmehl
- 100 g Wasser
- 15 g Anstellgut

## Polenta

- 50 g Maisgrieß
- 100 g Wasser

## Hauptteig

- Sauerteig
- Polenta
- 150 g Maismehl
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 200 g Weizenmehl 550
- 50+60 g Wasser
- 200 g Buttermilch
- 5 g Frischhefe
- 12 g Salz
- 100 g Maiskörner (aus der Dose)

Die Sauerteigzutaten verrühren und 16-20 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Maisgrieß und Wasser verschlagen und unter Rühren erhitzen, bis die Masse stockt und sich vollständig vom Topfboden löst. Auf einem mit etwas Öl bepinselten Teller flachstreichen und abgedeckt auskühlen lassen.

Polenta, Sauerteig, Buttermilch und 50 g Wasser mit einem Schneebesen Klumpen frei verrühren. Hefe zugeben und unterrühren.

Mehle und Salz auf der Arbeitsplatte aufhäufen. In eine kleine Mulde die flüssige Mischung gießen und mit der Teigkarte langsam einarbeiten. Hat sich eine homogene Masse gebildet, Stück für Stück die übrigen 60 g Wasser einkneten. Der Teig sollte stabil, aber relativ feucht sein.

5 Minuten abgedeckt ruhen lassen, dann mit der Teigkarte mehrmals einfalten und zu einer Kugel formen.

10 Minuten Teigruhe. Erneut falten, 20 Minuten ruhen lassen und wiederum falten.

Nach einer weiteren Stunde Ruhe den Teig flach drücken, den Mais darauf verteilen und mit der Teigkarte einfalten. Nochmals 1 Stunde ruhen lassen.

Den Teig zu ein oder zwei Laiben formen und 1-1,5 Stunden zur Gare stellen.

Einschneiden und bei 250°C fallend auf 200°C 30-40 Minuten backen.

*Zubereitungszeit am Backtag: ca. 5 Stunden*

