

SAUERTEIG BANANABREAD

NICHT NUR EINE BANANENVERWERTUNG SONDERN EIN AROMATISCHES, SAFTIGES UND SÜSSES BROT



STÜCK

2 à 1000g



ZUBEREITUNGSZEIT GESAMT

13 Stunden



ZEIT AM BACKTAG

2,5 Stunden



SCHWIERIGKEITSGRAD

1 / 3

ZUTATEN

WEIZENSAUERTEIG

250g Wasser (30°C)
250g Weizenmehl 700
200g reife Bananen
25g Anstellgut

HAUPTTEIG

reifer Sauerteig
300g Bananen (reif)
320g Weizenvollkornmehl
200g Zucker
100g Honig
150ml Olivenöl
4 Eier
100g Walnüsse
Schale von 1 Zitrone
1TI Zimt
1TI Salz

Marillenmarmelade zum Bestreichen
Walnüsse zum Bestreuen

Hard Facts Hauptteig



Teigtemperatur 24°C



Teigruhe 60 min



Backtemperatur 175°C



Backdauer 60 min

1. WEIZENSAUERTEIG

Für den Weizensauerteig, Wasser, Mehl, die zerdrückten Bananen und das Anstellgut vermischen und für 8-10h bei 25-27°C reifen lassen.

2. Hauptteig

Für den Hauptteig Olivenöl, Zucker und Honig in eine Schüssel geben und kräftig rühren, bis der Zucker sich auflösen beginnt. Danach die Eier unter die Masse heben. Nun den reifen Sauerteig untermischen und mit Zimt, Salz, Zitronenschale, Walnüssen und Weizenvollkornmehl fortfahren.

Zum Schluss noch die restlichen zerdrückten Bananen einrühren.

Anschließend die fertig gemischte und relativ flüssige Masse für 45-60 Minuten rasten lassen. Es sollen sich in dieser Zeit Bläschen an der Oberfläche bilden.

Aufarbeiten

Den Teig nun in 2 gut geölte und mit Mehl gestaubte Backformen geben.

Tipp: Neue oder mit Spülmittel gereinigte Backformen vor der Verwendung mit Öl ausstreichen und im 180°C heißen Backrohr für 10 Minuten ausbrennen. Somit geht das Bananenbrot ganz sicher aus der Form.

Backen

Nachdem der Teig in die Formen gegeben wurde, kann er sofort im vorgeheizten Backrohr bei 175°C Ober/Unterhitze für ungefähr 1 Stunde gebacken werden. Um etwas mehr Volumen zu erreichen, können die Teiglinge auch noch für bis zu 60 Minuten bei Raumtemperatur aufgehen gelassen werden.

Die fertig gebackenen Bananenbrote noch warm aus den Formen geben, mit erwärmter Marillenmarmelade bestreichen und mit gerösteten Walnüssen bestreuen. Danach auf einem Gitterrost auskühlen lassen.