

# Paradosiako (griechisches Hartweizenbrot)

- Samstag, Juli 20, 2013

<https://ketex.de/blog/paradosiako-griechisches-hartweizenbrot/>

*Als Mitbringsel aus dem Griechenland-Urlaub haben liebe Freunde mir dieses Rezept gegeben und mir erlaubt, es zu verbloggen.*

*Es handelt sich um ein fast reines Hartweizenbrot. Hartweizen ist hier in Deutschland eigentlich nur als Griess und Mehl für Nudeln bekannt. Ich habe jetzt eine Quelle, wo ich Hartweizen als ganzes Korn bekomme und habe ihn in meinen Shop aufgenommen. Man kann ihn jetzt in Kleinmengen als ganzes Korn und als Vollkornmehl bekommen.*

*Durch die Zugabe von Kichererbsenmehl (gibt es in fast jedem Supermarkt) zum Sauerteig sowie Schwarzkümmel und Anis bekommt das Brot einen bis dahin von mir nicht gekannten leckeren Geschmack.*

*Es lohnt sich wirklich, dieses Rezept nachzubacken. Ich wünsche viel Spaß dabei und guten Appetit.*

## 1. Sauerteig

- 50 g Kichererbsenmehl
- 100 g [Hartweizenmehl](#)
- 150 g Wasser
- 15 g [Weizenanstellgut](#)

Alles klümpchenfrei verrühren und 16-18 Stunden abgedeckt reifen lassen.

## 2. Hauptteig

**2 Brote à 750 g**

- Sauerteig
- 200 g [Hartweizenvollkornmehl](#)
- 650 g [Hartweizenmehl](#)
- 580 g Wasser
- 20 g Salz
- 4 g Frischhefe
- 3 g Schwarzkümmel
- 6 g Anis
- 15 g (= 1 EL) [flüssiges Backmalz](#)

[Zubereitung](#)

Zubereitung

## 3. Zubereitung

Das Hartweizen**vollkornmehl** und 250 g (von den insgesamt 580 g) Wasser vermischen und mindestens 1 Stunde zur Autolyse quellen lassen.

Alle Zutaten in der [Küchenmaschine](#) 7-10 Minuten kneten. Danach schließt sich eine Teigruhe von 30 Minuten an. Anschließend den Teig in 2 gleich große Stücke teilen und schön rundwirken.

In mit Hartweizengrieß (fein) ausgestreute [Gärkörbchen \(750 g\)](#) geben und 2 Stunden zur Gare stellen. Einschneiden nach Gusto. Bei 230° für 15 Minuten anbacken und dann weitere 35 Minuten bei 180° fertig backen.

Beim Einschließen kräftig schwaden und nach 15 Minuten durch Öffnen der Ofentür den Dampf wieder abziehen lassen.

---

-