De keukengeheimen van An't Hoen

VRUCHTENBROOD

MIJN VERRASSING BIJ DE KOFFIE

„Zelf brood bakken," zegt An 't Hoen, „deed eigenlijk niemand meer. Maar kijk, tegenwoordig komt het weer steeds meer in. Daarom heb ik uit een oud kookboek dit bijzondere vruchtenbrood-recept voor u opgediept. Heel leuk om mee bezig te zijn en veel beter dan cake bij de koffie!"

Zelf brood bakken, wie doet dat nu nog? Tenzij u er een hobby van gemaakt heeft. Over het algemeen staan we vooral op zaterdag in de rij, om lekker vers brood bij de warme bakker te halen. Een heel enkele keer krijg ik echter wel eens een bevlieging en ga ik zelf aan de slag. Soms bak ik lekker knappend volkorenbrood. Maar als ik dan eenmaal het plan heb gevat om zelf brood te gaan bakken, maak ik toch liever iets bijzonders.

Ouderwets vruchtenbrood

Zoals dit gevulde vruchtenbrood bijvoorbeeld. Het recept van dit brood kwam ik een tijdje geleden tegen in een oud kookboek en ik wil het u niet onthouden, want het resultaat is werkelijk verrukkelijk. Het is een soort volkorenbrood met een vulling van gedroogde zuidvruchten. Een heerlijke traktatie bij koffie of thee, maar ook een feestelijke aanvulling bij de lunch of brunch. Misschien ook een leuk idee om zo'n vruchtenbrood cadeau te geven als u ergens te gast bent.

Volkorenmeel

Het brooddeeg wordt gemaakt met volkorenmeel. Alles wat „volkoren" heet, is modern, omdat volkorenmeel betere voedingsstoffen, onder andere vitamine B, bevat dan bloem. Dit oude recept past dus weer helemaal in deze tijd.
En ik moet zeggen: de „volkoren" smaak past prima bij het gedroogde fruit.

Beter dan taart

Een sneetje van dit vruchtenbrood is dus beter voor ons dan een stuk taart of cake bij de koffie. Niet alleen omdat het meer en betere voedingsstoffen bevat, maar ook omdat èn het volkorenmeel èn de gedroogde zuidvruchten een gunstige invloed op de darmwerking hebben. Met dat zittende leventje dat veel mensen leiden, kan dit heel belangrijk zijn.

Niet „volkoren"

Bent u niet zo'n liefhebber van volkorenprodukten, dan kunt u het volkorenmeel natuurlijk ook vervangen door bloem. U krijgt dan natuurlijk een veel lichter brood. Het kruim lijkt dan op dat van krentebrood. Ik raad u in dat geval aan witte basterdsuiker te gebruiken, anders krijgt het brood een ondefinieerbaar kleurtje. U kunt natuurlijk ook een deeg maken met half volkorenmeel en half bloem, als u denkt dat dat beter in de smaak valt.

Bakkersgist

In elk luchtig brood wordt gist verwerkt. De gist zorgt ervoor

dat tijdens het rijzen en bakken lucht in het brood komt. Ik werk zelf altijd met bakkersgist, dat vind ik het „echtst". Elke warme bakker verkoopt bakkersgist. Let er bij het kopen wel op dat de gist fris zurig ruikt, egaal licht van kleur is en niet uitgedroogd. Want met verse gist krijgt u het beste resultaat. Ik koop gist dan ook meestal op de dag dat ik brood ga bakken.
Als het niet anders kan, bewaar ik de gist op de volgende manier: ik druk de gist tegen de bodem van een kopje en zet dit omgekeerd op een schoteltje met water. Op een koele plaats, b.v. de vensterbank, is de gist zo wel 1 tot 2 weken goed te houden.
In supermarkten is ook gedroogde gist te koop in aluminiumzakjes. Deze kunt u ook heel goed gebruiken. Het is alleen wat moeilijk afmeten maar als u de gebruiksaanwijzing goed opvolgt, komt u er wel uit.

Tutti frutti

In het originele recept werden allerlei soorten gedroogde vruchten gebruikt: appelen, peren, pruimen en abrikozen. Maar dit recept was dan ook voor meerdere broden. Dit vruchtenbrood is namelijk vrij goed te bewaren omdat de vulling zo sappig is. Als u één brood bakt is de totale hoeveelheid gedroogde vruchten zo klein, dat u beter tutti frutti kan nemen. Tutti frutti is een mengsel van verschillende gedroogde vruchten. Bakt u meer broden, dan kunt u gelijke hoeveelheden van verschillende vruchten nemen. U kunt dit brood trouwens goed bewaren in de diepvriezer.

Veel tijd

Het recept van dit vruchtenbrood ziet er misschien ingewikkeld uit, maar dat valt allemaal erg mee. Het kost alleen wel wat tijd. Dit komt voornamelijk omdat het deeg 2 keer moet rijzen en dan moet het nog een uur in de oven staan. Ik trek er wel een middagje voor uit, al ben ik dan natuurlijk niet de hele tijd met dat brood bezig.
Als ik het deeg gemaakt heb en het staat voor de eerste keer te rijzen, doe ik allerlei andere dingen. Tijdens de tweede keer rijzen maak ik alvast de vruchtenvulling een heel eind klaar tot het deeg erbij moet. Als het brood in de oven staat, hoef ik alleen nog maar op te letten dat ik de tijd niet vergeet.

DEEG VOOR VRUCHTENBROOD

1	citroen
1,5 dl	melk
25 g	bakkersgist
50 g	boter of margarine
350 g	volkoren meel
2 el	(bruine) basterdsuiker
½ el	zout
	ei

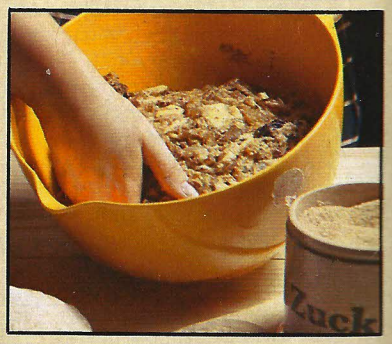
Bereiden: Citroen wassen en schil raspen. In steelpan melk verwarmen tot lauw. In kommetje gist oplossen in 1/2 dl lauwe melk. In andere steelpan op heel zacht vuur boter smelten. In kom meel, suiker, helft van citroenrasp en zout vermengen. In midden kuiltje maken. Hierboven ei breken. Gistmengsel, gesmolten boter en rest van melk in kuiltje gieten. Van midden uit roeren tot samenhangend deeg. Met handen goed kneden tot soepel deeg. In kom doen en met schone theedoek afdekken. Op warme, vochtige plaats 30-45 min. laten rijzen. Opnieuw kneden en tegen aanrecht slaan. Nog 30-45 min. laten rijzen.

VRUCHTENBROOD (24 SNEDEN)

150 g	gedroogde tutti frutti
50 g	gedroogde vijgen
50 g	dadels
25 g	hazelnoten
1	ei
1 el	oranjesnippers
75 g	(bruine) basterdsuiker
2 el	rum
1/2 tl	kaneel
1/2 tl	kruidnagelpoeder
50 g	gepelde amandelen

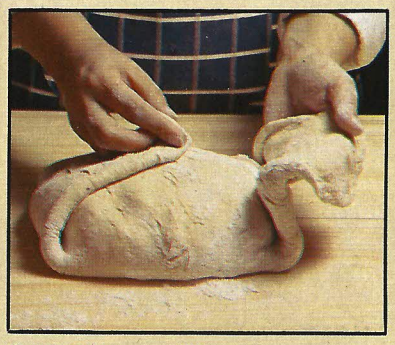
1. In pan ruim water aan de kook brengen. Tutti frutti en vijgen 5 min. koken. Met schuimspaan uit pan nemen en laten afkoelen.

2. Dadels en pruimen ontpitten. Alle vruchten in stukjes van ± 1 cm snijden. Hazelnoten grof hakken. Ei splitsen. In kommetje dooier losroeren.



3. In kom doen: vruchten, hazelnoten, oranjesnippers, rest van citroenrasp. suiker, rum, kaneel, kruidnagelpoeder en 1/4 deel van deeg.

4. Alles goed door elkaar kneden en tot ovale platte bal vormen. Rest van deeg uitrollen tot lap van ± 1 cm. dik. Vulling hierop leggen.



5. Deeglap om vulling vouwen. Randen goed vastdrukken. Oven voorverwarmen op 200° C of gasstand 4. Bakblik invetten.

6. Brood op bakblik leggen. Bestrijken met eigeel. Amandelen in deeg drukken. In midden van oven in ± 1 uur gaarbakken.

Bereidingstijd: ± 2 uur en 45 min. Cal./Joules per snee: ± 140/590. Prijs per snee: ± f 0,40