

Rezept für ein Roggen-vollkornbrot mit Sauerteig

Zutaten:

- 565 g Roggenvollkornmehl
- 430 g Wasser
- 12 g Salz
- 4 g Roggensauerteig
- 25 g Rübensirup

1. Wasser in eine Schüssel geben, Salz und Rübensirup darin verrühren. Das Mehl hinzugeben, anschließend den Sauerteig zufügen und zu einem Teigballen vermengen.
2. Die Schüssel mit dem Teig abdecken, damit die Oberfläche nicht antrocknet, und 12 Stunden bei Raumtemperatur (18-20°C) ruhen lassen.
3. Anschließend die im Teig vorhandene Luft auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausdrücken und den Teig rund formen. Dafür den Teig ringsherum, fünf- bis sechsmal, mit der Handkante von hinten zur Mitte einschlagen und leicht andrücken.
4. Eine Schüssel mit einem bemehlten Tuch auslegen oder einen Gärkorb bemehlen.
5. Den Teig mit der glatten Seite nach oben hineinlegen und abgedeckt 12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.
6. Einen Gusseisentopf in den Ofen stellen und 30 Minuten auf 250°C vorheizen.
7. Den Teig in den Gusseisentopf stürzen und mit Deckel bei 230°C backen.
8. Nach 35 Minuten den Deckel entfernen und weitere 15 Minuten backen.
9. Das fertige Brot auf einem Gitterrost auskühlen lassen.



Rezept zum Ansetzen eines Sauerteiges mit Roggenvollkornmehl

Zutaten:

- Roggenvollkornmehl
- warmes Wasser (40-45°C)

Zubehör:

- Schüssel, Küchenwaage, 2 Löffel, Thermometer, Schraubglas

- Tag 1:** In der großen Schüssel 50 g Mehl mit 50 g warmen Wasser vermengen. Diesen Teig 24 Stunden bei 26 - 30°C ruhen lassen.
- Tag 2:** 100 g des Sauerteiges mit 50 g Mehl und 50 g warmen Wasser vermischen. Diesen Teig 24 Stunden bei 26 - 30°C ruhen lassen.
- Tag 3:** 25 g des Sauerteiges mit 50 g Mehl und 50 g warmen Wasser verrühren. Diesen Teig 8 - 24 Stunden bei 26 - 30°C ruhen lassen.
- Tag 4:** Sobald der Teig nicht mehr nach oben gewölbt ist: 25 g des Sauerteiges mit 50 g Mehl und 50 g warmen Wasser mischen. Diesen Teig 6 - 12 Stunden bei 26 - 30°C ruhen lassen.

Vorgang von Tag 4 noch zwei- bis dreimal wiederholen.

Ein reifer Roggensauerteig hat einen angenehmen säuerlichen, teils fruchtigen Geruch und eine gräuliche bis braungraue Farbe, ist sehr gut gelockert und hat sein Volumen stark vergrößert.

50 - 100 g des Sauerteiges in ein Schraubglas geben und mit leicht angeschraubtem Deckel im Kühlschrank bei 4 - 8°C lagern.

Mit dem restlichen Sauerteig kann nun das erste Brot gebacken werden.

