

ROGGENMISCHBROT / VOLLKORNBROT SELBSTGEMACHT / GETREIDE MAHLEN



Dieses Roggenmischbrot besteht zu 60 % aus Roggen- und zu 40 % aus Dinkelvollkornmehl. Die Körner sind selbst gemahlen und haben dadurch den kräftigen Geschmack. Das Brot ist ohne industrielle Hefe gebacken. Zum Backen habe ich mein selbstgemachtes Hefewasser verwendet. Am Vortag werden Sauerteig und Vorteig angesetzt und am Folgetag das Brot gebacken.



Zubereitungszeit
25 Minuten



Back-/Kochzeit
45 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Stück: 1



1. Tag: Ansatz des Sauerteiges & Vorteiges: 16:00 – 10:00 Uhr (Folgetag) 2. Tag: Erste Teigruhe in der Schüssel: 10:00 – 11:00 Uhr
Zweite Teigruhe in der Form: 12:00 – 13:30 Uhr Brot backen: 13:30 – 14:15 Uhr

SAUERTEIG:

- 350 g** Roggenvollkornmehl
- 350 g** Hefewasser

VORTEIG:

- 240 g** Dinkelvollkornmehl
- 150 g** Wasser (warm)
- 14 g** Salz

ALTERNATIVE FÜR HEFEWASSER:

- 3 g** Hefe (frisch)
- 350 g** Wasser

1. TAG

Vermische das frisch gemahlene Roggenvollkornmehl mit dem Hefewasser und rühre mit einem Löffel oder deiner Hand so lange, bis alles optimal verbunden ist. Decke den Sauerteig ab und lass ihn 18 Stunden bei Raumtemperatur stehen. Du kannst den Sauerteig auch mit normaler Hefe herstellen. Verrühre dafür die frische Hefe mit dem Wasser und dem Roggenvollkornmehl.

Verrühre das frisch gemahlene Dinkelvollkornmehl mit Wasser und Salz, bis alles gut verbunden ist. Decke den Vorteig ab und lass ihn 18 Stunden bei Raumtemperatur stehen.

2. TAG

Vermische nun den Sauerteig und den Vorteig miteinander. Das funktioniert wunderbar mit der Hand. Knete den Teig nur so lange durch, bis eine homogene Masse entstanden ist. Decke den Teig ab und lass ihn für 1 Stunde ruhen.

Fette nun eine Kastenbackform mit Backtrennspray oder Butter und fülle den Teig hinein. Befeuchte deine Hand mit Wasser und streiche den Teig in der Backform glatt: zuerst an den Rändern und dann die Mitte des Teiges. Decke den Teig ab und lass ihn weitere 60-90 Minuten ruhen.

Heize inzwischen den Ofen auf 240 °C O/U vor. Besprühe den Teig mit reichlich Wasser und backe ihn für 40 Minuten. Stürze das Brot aus der Form heraus und klopfe auf die Unterseite des Brotes, um zu testen, ob es gar ist. Hört es sich hohl an, ist es fertig. Hört es sich nicht hohl an und ist die Kruste nicht fest, darf das Brot ohne Backform weitere 5 Minuten backen. Lass das Brot auf einem Abkühlgitter ruhen. Viel Spaß beim Nachbacken, eure Sally!



Ob das Brot bereit zum Backen ist, erkennst du am Fingertipp. Befeuchte deinen Finger mit Wasser und drücke ganz leicht auf die Oberfläche. Ist der Teig noch nicht bereit für den Ofen, dann springt

ROGGENMISCHBROT / VOLLKORNBROT SELBSTGEMACHT / GETREIDE MAHLEN



er wieder zurück und es bleibt kein Rückstand. Ist der Teig bereit für den Ofen, dann bleibt eine kleine Delle im Teig.