

Brot mit Roggenvollkornsauerteig backen

Sauerteig selbst herstellen:

Tag 1:

In einer mittelgroßen Schüssel mit Deckel und Luftloch 50 g Roggenvollkornmehl und 50 ml lauwarmes Wasser gut verrühren, bis ein klebriger Teig entstanden ist. Den Teig in der Küche bei Zimmertemperatur 24 h lang stehen lassen.

Tag 2:

Den Sauerteig mit 50 g Mehl und 50 ml lauwarmes Wasser füttern, gut umrühren und weitere 24 h bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Tag 3:

Den Sauerteig mit 100 g Mehl und 100 ml lauwarmen Wasser füttern und weitere 24 h bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Tag 4:

Nochmals 100 g Mehl und 100 ml lauwarmes Wasser hinzufügen und 24 h bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Tag 5:

Ab jetzt kann die jeweils benötigte Menge Sauerteig entnommen werden, wobei nach der Entnahme immer mindestens die jeweilig entnommene Menge Sauerteig im Verhältnis 1:1 Mehl / Wasser wieder zugeführt werden muss.

Mein Sauerteigvorrat enthält mindestens 800 g Material, damit ich ggf. auch zwei Brote auf einmal backen kann.

Der Sauerteig steht bei mir im Kühlschrank und geht dort nach dem Füttern auch auf, senkt sich aber nach einigen Tagen wieder. Er wird sicher 14 Tage ohne Futter auskommen, eventuell auch einen

dreiwöchigen Urlaub überstehen. Manchmal setzt sich der Teig dünnflüssig ab und oben schwimmt nur noch Wasser, man meint der Teig ist tot. Das ist nicht beunruhigend, einfach umrühren und etwas mit Mehl und Wasser füttern, schon erwacht er zu neuem Leben.

Brotteig herstellen und Brot backen

Die Zutatenliste ist auf meine Brotbackform zugeschnitten. Ich verwende unter anderem eine gusseiserne Kastenform Petromax K4. Maße: 34x13x13,5 cm, Volumen 2,4 l. Das Brot wird fertig ungefähr 2-2,5 kg wiegen.

Mit dünnen Blechkuchenformen habe ich schlechte Erfahrungen gemacht, da trotz reichlich Einfetten das Brot kaum aus der Form zu bekommen war. Gut eignet sich auch ein glasierter Römertopf.



Zutaten:

- 250 g handelsübliche Nussmischung oder Pekannüsse, die ich etwas zerkleinere.
- Ca. 25 g Salz
- 600 g Vollkornmehl, wobei ich hier nach Lust und Laune mische. Ich verwende meistens 200 g Dinkelvollkorn- und 200 g Roggenvollkornmehl. Für die restlichen 200 g nutze ich jedes Mal eine andere Mischung. Z.B: 50 g Hanfmehl, 50 g Sonnenblumenkernmehl, 50 g Sojamehl, 50 g Emmermehl, oder Mandelmehl, Einkornmehl, Kichererbsenmehl, Weizenvollkornmehl oder, oder.
- 250 g, möglichst am Tag vorher mit kochendem Wasser (ca. 500 ml) eingeweichte Körner. Zur Not geht auch eine Stunde vorher. Das können z.B. sein: 50 g Quinoa rot/weiß oder schwarz, 50 g Leinsamen ganz oder geschrotet, 50 g Grünkernschrot, 50 g Flohsamen, 50 g Chiasamen. Oder Amaranth, Hirse, Buchweizen usw.. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Die Körner nehmen die Flüssigkeit auf und das Brot wird dadurch schön saftig.
- Ca. 500 ml lauwarmes Wasser
- 200 g Sauerteig
- Etwas Butter oder Pflanzenmargarine zum Einfetten der Form
- Ein Ei
- Salatkerne-Mix

Als erstes stelle ich eine Rührschüssel auf eine Küchenwaage, gebe meine gehackten Nüsse hinein, dazu das Salz und das Mehl und rühre alles trocken mit einem Löffel schön durch.

Nun die gequollenen Körner und jetzt den Sauerteig. Ich verwende zum Teig rühren einen handelsüblichen Mixer mit Knethaken und gebe beim Rühren je nach Konsistenz das lauwarme Wasser hinzu. So lange rühren bis kein Mehl mehr zu finden ist. Der Teig soll sich mit einem Spatel leicht von der Schüssel lösen lassen und gibt am Schluss einen handfesten Klumpen.

Arbeiten mit dem Spatel hat den Vorteil, dass man den klebrigen Teig nicht in die Hand nehmen muss.

Dabei steht immer ein Messbecher mit warmen Wasser, in das der Spatel laufend eingetaucht wird, damit der Teig nicht anklebt. Hat der Teig die gewünschte Konsistenz, wird die Form reichlich und sorgfältig eingefettet, der Teig hineingegeben und mit dem Spatel in die Backform gedrückt. Falten werden verstrichen.

Nun das Ei aufschlagen und mit einem Pinsel gleichmäßig auf der Teigoberseite verteilen. Darauf die Salatkörner, diese ebenfalls gleichmäßig verteilen. Jetzt ist der Rohling fertig und muss je nach Temperatur mindestens 6 – 10 Stunden ohne Deckel mit einem Geschirrhandtuch abgedeckt ruhen.

Der Teig mag es gern warm. Möchte man sichergehen, dass nach ca. 6 Stunden gebacken werden kann, stellt man den Teig mit einem Handtuch abgedeckt bei 40-50 °C ohne Umluft in den Backofen. Keinesfalls an die 60 Grad, weil das die Bakterien abtöten würde. Ideal ist es, wenn man den Teig abends herstellt, über Nacht gehen lässt und morgens backt.

Ihr werdet gemerkt haben, dass die angegebene Menge für die Form eigentlich etwas zu reichlich bemessen ist. Bei mir wölbt sich der Teig 2-3 cm über den Rand und verleiht dem Brot dadurch eine urig schöne Form.

Jetzt nicht vergessen dem Sauerteig die entnommene Menge Material wieder zuzuführen und gut umzurühren.

Ist der Teig aufgegangen, wird der Backofen bei Umluft auf 240 °C vorgeheizt. Die Form reinstellen und 10 min bei 240 °C Umluft backen, danach zurückschalten auf 175 °C und ca. 45-50 Minuten bei Umluft fertig backen lassen.

Das Brot herausnehmen, die Form umdrehen, das Brot fällt jetzt ganz leicht aus der Form, nun umgedreht liegen und abkühlen lassen.

Ihr könnt beim Brot backen gerne experimentieren oder andere Zutaten verwenden, man kann nahezu alles in den Teig hineinrühren. Es sollte allerdings ein Grundstock in Form des Sauerteigs und einer Teilmenge Vollkornmehl immer vorhanden sein.

Alternative Zutatenliste für meinen Römertopf



Ergibt ca. 3-3,5 kg Brot.

- 1100 g Vollkornmehl
- 400 g vorgequellte Körner
- 40 g Salz
- 400 g Nüsse oder Nussmischung
- 350 g Sauerteig
- Ca. 700 ml Wasser
- 2 Eier
- Butter oder Margarine zum Einfetten
- Salatkörner- Mix