

Sauerteigrot mit Vollkorn und Roggenmehl

Kategorien: Brot, Backen

Zutaten für: 4 Brote

250	Gramm	Sauerteig
1	Würfel	Hefe
100	ml	Wasser
1	kg	Vollkornmehl
500	Gramm	Roggenmehl
1	Essl.	Kümmel
38	Gramm	Salz
430	ml	Wasser oder Buttermilch
2	Essl.	Sonnenblumenöl

Anleitung:

Mehl in eine Schuessel geben, in die Mitte eine Vertiefung druecken. Den Sauerteig hineingeben. Etwas Mehl darunter ruehren. Mit einem nassen Tuch bedecken und ueber Nacht stehen lassen. Der Vorteig bildet eine Kruste.

Kuemmel, Salz, 430 ml Wasser oder Buttermilch mit Hilfe des Backhorns oder Kochloeffels nach und nach darunter mischen. Mit den Haenden gut durchkneten. Im Gegensatz zum Hefeteig ist es besser, den Teig zum Gehen etwas feuchter zu belassen. Mit einem nassen Tuch bedeckt mindestens 6 Stunden an einem warmen Ort stehen lassen. Tuch eventuell nochmals nass machen.

Teig auf eine mit Vollkornmehl leicht bestreute Arbeitsplatte stuerzen. Ein 150 g schweres Stueck davon wegnehmen. Rest 5 Minuten durchkneten, zu einer Kugel formen. Diese in vier gleich grosse Teile teilen. Jedes Teil nochmals durchkneten und zu einem Laib formen.

Auf ein mit Backpapier belegtes oder eingefettetes Kuchenblech legen. Mit einem nassen Tuch bedecken. Mindestens 2 Stunden gehen lassen. Eine mit kochendem Wasser gefuellte Auflaufform auf den Boden des Backofens stellen.

Die Brote mit 2 EL Sonnenblumenoel bepinseln und in dem auf 220 Grad vorgeheizten Backofen 1 Stunde backen. Nach 40 Minuten Backzeit die Laibe drehen, so dass der Boden nach oben zeigt. Auf einem Gitter auskuehlen lassen.

Das beiseite gelegte Teigstueck (Sauerteig) zu einer Kugel formen. In eine Schuessel legen. Diese, mit einem Teller bedeckt, im Kuehlschrank fuer den naechsten Teig aufbewahren.