

WEIZEN-ROGGENBROT MIT SAUERTEIG



Der Roggen, vor tausenden von Jahren in Nordsyrien kultiviert, ist zwar ein relativ anspruchsloses Getreide. In unseren Breitengraden hat er bis heute landwirtschaftlich eine wichtige Bedeutung. Denn Roggen wächst auch bei eher kühlen, trockenen klimatischen Bedingungen. Aber: er ist auch eine Diva. Denn die im Korn enthaltenen Schleimstoffe – die sogenannten Pentosane – verhindern das Vernetzen des Klebers. Das führt dazu, dass Teige mit Roggen von der Konsistenz her nie so elastisch und geschmeidig sind wie weizen- oder dinkelbasierte Teige. Mit dem Einsatz eines Sauerteiges kannst du dem entgegenwirken. Denn seine Säure macht das Mehl backfähig. Zudem wird das Brot sehr bekömmlich und äusserst schmackhaft.

Zutaten

Sauerteig

20g aktives Anstellgut
55g Wasser
55g Roggenvollkornmehl

Hauptteig

130g Sauerteig
300g Wasser
280g Weizen-Halbweissmehl (Type 812)
150g Roggenvollkornmehl
10g Salz

Zubereitung

Sauerteig

Abends: das Wasser und das Anstellgut in eine kleine Schüssel geben und mit einem Löffel sehr gut vermischen. Dann das Mehl zugeben und ebenfalls gut unterrühren. Lose bedeckt über Nacht bei Raumtemperatur – oder für etwas mildere Aromen unter der Backofenlampe – gären lassen.

Hauptteig

Am nächsten Tag: das Wasser vom Hauptteig in eine grosse Schüssel geben und den Sauerteig mit einem Schwingbesen oder von Hand gut einrühren. Dann die Mehle begeben und mit EINER Hand gut verkneten (alternativ: mit der Knetmaschine). 30 Minuten bedeckt stehen lassen. Das ist die Autolyse.

Nach der Autolyse das Salz und nach Bedarf noch 10-20g Wasser gut einkneten. Den Teig gut bedecken und bei Raumtemperatur ca. 2 Stunden gehen lassen.

Teig falten

Innerhalb dieser 2 Stunden den Teig 2-3 Mal falten. Der Teig wird mit jedem Mal falten dehnbarer und gewinnt trotz Roggenanteil merklich an Struktur. Dazwischen immer wieder gut bedecken. Fingertest machen. Ist der Teig bereit, kannst du ihn formen. Ansonsten noch weitergären lassen.

Formen

Den Teig mit der flexiblen Teigkarte sehr vorsichtig – sodass möglichst wenig Luft entweicht – auf die leicht bemehlte *Arbeitsfläche* geben. Mit Hilfe der starren Teigkarte zu einer Kugel vorformen. 20 Minuten mit einem Küchentuch bedeckt entspannen lassen. Die Arbeitsfläche nochmals leicht bemehlen. Die vorgeformten Kugeln umgekehrt – d.h. mit dem Schluss nach oben – darauf geben. Jetzt rundherum einschlagen, dann leicht länglich rollen.

Mit dem Schluss nach oben in einen länglichen, gut bemehlten Gärkorb oder in eine mit einem Küchentuch ausgelegte Schüssel legen und nochmals ungefähr 1 Stunde gehen lassen. Nicht vergessen, den Backofen bei 240° gut vorheizen.

Einschneiden/Backen

Den fertig gegärten Teig vorsichtig auf ein Backpapier „stürzen“ und kurz vor dem Backen mit einem scharfen Messer oder einem Bäckermesser einschneiden.

Das Brot im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 10 Minuten bei 240° mit Dampf backen. Nach 10 Minuten die Ofentüre öffnen, um den Dampf abzulassen. Dann weitere 30-35 Minuten bei 210° fertig backen. Für ein besonders knuspriges Brot die Ofentüre während den letzten 5 Minuten einen kleinen Spalt öffnen.

Zeitplan

	<i>Vorarbeiten</i>	<i>Arbeiten am Backtag</i>
	ca. 15 Minuten	ca. 2 Stunden
	8-12 Stunden	3-4 Stunden

Kommt dir ein Begriff Chinesisch vor? Alle Fachbegriffe kannst du auf www.besondersgut.ch nachschlagen. Ebenso findest du dort viele Bilder und Videos, die dir das Brot backen noch leichter machen.