



ROGGENBROT

Ein Rezept von BesondersGut
www.besondersut.ch

ZUTATEN

Sauerteig

35g Roggen-Anstellgut
120g Wasser
120g Roggen-Vollkornmehl

Brühstück

50g Roggenschrot
120g Wasser, heiss

Hauptteig

325g Wasser, ca. 50 °C
10g Salz
ganzes Brühstück
450g Roggenmehl, mittel (Type 997/1150)
20g Honig
275 Sauerteig

SO WIRD'S GEMACHT

Sauerteig/Quellstück

Abends: das Wasser und das aktive Roggen-Anstellgut in eine kleine Schüssel geben und mit einem Löffel sehr gut vermischen. Dann das Roggen-Vollkornmehl zugeben und ebenfalls gut untermischen. Der Teig ist eher fest. Lose bedeckt über Nacht unter der Backofenlampe oder an einem anderen warmen Ort bei ca. 28° - 30° C gären lassen.

Das Roggenschrot mit 120g kochendem Wasser übergießen und mit einem Löffel mischen. Mit Klarsichtfolie bedecken und bis am nächsten Morgen in den Kühlschrank stellen.

Hauptteig

Am nächsten Tag, morgens: das Brühstück auf Raumtemperatur bringen. Jetzt das 50 °C warme Wasser in die Teigschüssel geben. Zuerst das Salz, dann das Brühstück, das Mehl und den Honig in die Schüssel geben. Erst am Schluss den reifen Sauerteig, damit er nicht mit dem für ihn zu warmen Wasser in Berührung kommt. Alles von Hand während 5 Minuten vermischen. Der Teig ist lehmig und schleimig. Alles gut!

Die Hände mit der Teigkarte vom Teig «befreien». Ideale Teigtemperatur: ca. 28 °C. Bedeckt 30 Minuten bei 28-30 °C gären lassen.

Formen/Backen

Den Teig mit der flexiblen Teigkarte auf die gut bemehlte Arbeitsfläche geben und mit Hilfe der starren Teigkarte zu einer Kugel «formen». Es ist eher ein zurechtdrücken! Mit dem Schluss nach unten in einen gut bemehlten Gärkorb legen. Die Kugel oben ebenfalls leicht bemehlen und von Hand etwas «einreiben».

Nicht bedeckt ca. 60 Minuten bei 28-30 °C gären lassen. Bis die Kugel-Oberfläche mit zahlreichen Rissen ausgestattet ist. Danach die Teigkugel mit Geschick und Vorsicht zuerst auf die Handinnenfläche stürzen und dann wieder mit dem Schluss gegen unten auf ein Backpapier legen. Die «rissige» Seite ist immer noch oben.

Das Roggenbrot im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 15 Minuten bei 240 °C mit Dampf backen. Nach 15 Minuten die Ofentüre öffnen, um den Dampf abzulassen. Dann weitere 40-45 Minuten bei 220 °C fertig backen.