



# Walliser Roggenbrot

mit 100% Roggenschrot

Ein Rezept von *BesondersGut*  
[www.besondersgut.ch](http://www.besondersgut.ch)

## ZUTATEN

### *Sauerteig*

20g aktives Roggen-Anstellgut  
110g Wasser  
150g Roggenschrot

### *Hauptteig*

280g Sauerteig  
350g Roggenschrot, fein  
250g Wasser, warm (35 °C)  
10g Salz

# Walliser Roggenbrot

## *Sauerteig*

Abends: das Wasser und das aktive Roggen-Anstellgut in eine kleine Schüssel geben und mit einem Löffel sehr gut vermischen. Dann das Roggenschrot 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.

## *Hauptteig/Stockgare*

Am nächsten Tag: das lauwarme Wasser vom Hauptteig in die Schüssel geben und 280g über die Nacht gereiften Sauerteig mit einem Schwingbesen oder von Hand sehr gut untermischen. Jetzt das Roggenschrot sowie das Salz beigeben und mit EINER Hand gut verkneten. Roggenteige müssen nicht so intensiv geknetet werden wie weizenlastige Teige. Kurz durchkneten genügt. 30 Minuten bei 28 - 30° C bedeckt gären lassen. Dann nochmals kurz durchkneten und weitere 30 Minuten gut bedeckt gären lassen. Total Stockgare: 1 Stunde.

## *Formen*

Den Teig auf die mit Roggenschrot bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den - wenn nötig - bemehlten Händen zu einer Kugel zurechtdrücken. Mit einem trockenen Küchentuch bedeckt nochmals 1 Stunde warm gehen lassen. In der Mitte der Gärzeit (also nach ca. 30 Minuten) die Kugel von Hand etwas flachdrücken - schon zeigen sich die ersten Risse! Backofen vorheizen nicht vergessen, am besten mit Backstein.

## *Backen*

Das Walliser Roggenbrot 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 40-45 Minuten bei 210° fertig backen. Auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.