

Roggenmischbrot

60 % Roggen/40 % Dinkel



Zubereitungszeit: 1. Tag 10 Minuten 2. Tag 15 Minuten

Sauerteigreifezeit: 18 Stunden

Gesamt Teigruhe: 2,5 Stunden

Backzeit: 45 Minuten

Backtemperatur: 250 °C

Zutaten für ein Brot

355 g Roggenvollkornmehl, frisch gemahlen

235 g Dinkelvollkornmehl, frisch gemahlen

355 g Fermentwasser

145 g warmes Wasser

14 g Salz

Erster Tag - Zubereitung:

Ansatz des Sauerteiges:

355 g Roggenvollkornmehl und **355 g** Fermentwasser miteinander vermischen, bis sich alle Zutaten optimal verbunden haben. Dann abgedeckt mit einem Deckel oder Tuch in einer Schüssel, ca. **18 Stunden** bei Raumtemperatur reifen lassen. Das kann auch bei warmem Wetter nur 10 bis 12 Stunden dauern. Wenn der Sauerteig sich gut hochwölbt und oben beginnt, aufzureißen (es bilden sich kleine Bläschen), dann ist er fertig. Dann haben die Mikroorganismen nicht mehr genug zu fressen. Dann gleich den Hauptteig herstellen (siehe 2. Tag).

Ansatz des Vorteiges:

235 g Dinkelvollkornmehl, **145 g** Wasser und **14 g** Salz gut zusammen mischen, bis sich eine homogene Masse ergibt. Dann gut abgedeckt (Frischhaltefolie) zusammen mit dem Sauerteig ca. **18 Stunden** bei Raumtemperatur stehen lassen.

Zweiter Tag - Zubereitung:

Herstellen des Hauptteiges:

Beide Teige in eine Schüssel geben. Für das Mischen ist kein großer Kraftaufwand nötig. Mischen Sie einfach **die Teige** zusammen bis sich eine homogene Masse ergibt. Der Teig muss nicht geknetet werden. Den fertigen Teig mit einem Tuch abdecken und für ca. **1 Stunde** ruhen lassen.

In dieser Zeit eine Kastenform passend für **1 kg Brot** mit Margarine, oder einem ähnlichen Trennmittel vollständig ausstreichen. Nach Ablauf der Ruhezeit geben Sie den Teig in die **vorbereitete Kastenform**. Den Teig mit angefeuchteten Händen glattstreichen und anschließend mit einem Tuch abdecken, nun für weitere ca. **1 Stunde in der Form** ruhen lassen.

Auch hier gilt: Wenn der Teig sich gut hochwölbt und oben beginnt, aufzureißen (es bilden sich kleine Bläschen), dann ist er fertig. Dann haben die Mikroorganismen nicht mehr genug zu fressen. Das kann man besonders gut sehen, wenn fein gemahlene Reismehl mit einem Sieb sehr dünn auf den Teig gestreut wird. Wenn diese Risse und „Bläschen“ dann sich zeigen, dann ab in den Backofen.

30 Minuten vor Ende der Ruhephase den Ofen auf **250 C° vorheizen**. Nach Abschluss der Ruhephase das Brot mit etwas Wasser absprühen, um die Oberfläche leicht zu befeuchten. Oder besser mit einer Sprühflasche Wasser in den Backofen sprühen. Nun geben Sie das Brot in den vorgeheizten Ofen und backen es für **10 Minuten**. Danach den Ofen auf **200 C°** herunterschalten und weitere **45 Minuten** backen.

Um zu testen, ob das Brot fertig ist, die Form aus dem Ofen nehmen und das Brot auf ein Gitter stürzen. Den *Klopfest anwenden oder die Temperatur messen. Klingt es, als würde man auf Holz klopfen oder liegt die Kerntemperatur bei **97 C°**, so ist der Backprozess abgeschlossen. Ist das nicht der Fall, backen Sie das Brot noch einmal ohne Form für weitere **5 Minuten** und wiederholen den Test.

*Klopfest: Mit dem Fingerrücken des Zeigefingers, auf die Unterseite des Brotes klopfen.

Den bestmöglichen Geschmack und Nährwert bekommt man nur mit frisch gemahlenem Vollkornmehl.

