Rezept

Würmtaler Roggenbrot

Ein Rezept von Würmtaler Roggenbrot, am 29.04.2024

Zutaten

250 g	Roggenvollkornmehl
250 g	Roggen-Sauerteig
1	½ TL Salz
50 g	Sonnenblumenkerne
	Mehl zum Arbeiten und Fett für die Form
50 g	Roggenschrot
	1-2 EL Brotgewürz mit Anis (ganz)
175 g	Roggenmehl Type 997
1 EL	Gerstenmalzextrakt (Biomarkt, Reformhaus)
	Brotbackform (1 ½ l)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (850 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag das Roggenvollkornmehl mit Roggenschrot, Sauerteig, knapp ½ l lauwarmem Wasser, Brotgewürz und Salz in einer Schüssel zu einem weichen Teig verrühren. Zugedeckt 18-22 Std. gut warm (mindestens 20°) gehen lassen.

2. Am nächsten Tag 250 g Teigansatz abnehmen und fürs nächste Sauerteigbrot im Kühlschrank aufheben. Den übrigen Teigansatz mit Roggenmehl Type 997, Sonnenblumenkernen und Gerstenmalz gut vermischen. Eine Brotbackform (1 ½ l) fetten und mit Mehl ausstreuen, überschüssiges Mehl wieder ausschütten. Den Teig einfüllen und die Oberfläche mit nassen Händen oder einem Löffel glatt streichen. In die Mitte eine Furche drücken.

3. Den Teig zugedeckt warm 2-3 Std. gehen lassen, bis er gut um die Hälfte aufgegangen ist – die Form ist dann bis fast zum Rand gefüllt. Den Backofen auf 190° vorheizen. Eine hitzefeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen.

4. Den Teig entlang der Furche mit einem nassen Messer ca. 2 cm tief einschneiden. Die Form in den Ofen (Mitte, Umluft 175°) stellen und das Brot 1 Std. 15 Min. backen, bis die Oberfläche gut gebräunt ist. Zwischendurch mehrmals mit Wasser besprühen.

5. Das Brot 10 Min. in der Form ruhen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und ganz auskühlen lassen. Bis zum nächsten Tag ruhen lassen, dann schmeckt es am besten.