

Rezept

Reines Roggen-Sauerteigbrot Grundrezept

Ein Rezept von Reines Roggen-Sauerteigbrot Grundrezept, am 25.04.2024

Zutaten

Für den Sauerteig:

500 g Roggenmehl (Type 1370)

Für das Brot:

500 g Roggenmehl (Type 1370)

8 g frische Hefe

450 g Roggensauerteig (Vollsauer)

10 g Salz

Außerdem:

neutrales Öl zum Arbeiten

Gärkörbchen (25 cm Ø)

Mehl zum Arbeiten

Pizzastein

1 Handvoll Eiswürfel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (ca. 20 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 1 g F, 4 g EW, 28 g KH

Zubereitung

Sauerteig zubereiten:

1. In einer großen Schüssel 100 g Mehl mit 200 ml Wasser verrühren. Mit Frischhaltefolie locker abgedeckt ca. 12 Std. bei Raumtemperatur ruhen lassen.
2. Danach den Ansatz mit einem Schneebesen gut durchrühren und weitere 12 Std. ruhen lassen. Schritt 1 und 2 noch dreimal (3 Tage) wiederholen.
3. Am 5. Tag 100 ml Wasser, aber kein Mehl zugeben.
4. Am 6. Tag ist der Sauerteig (»Vollsauer«) bereit zum Backen. Für den Vorrat 100 g abnehmen, in ein Schraubglas füllen und mit lose aufgelegtem Deckel kühl stellen. Dieses »Anstellgut« alle 10-14 Tage mit 100 g Mehl und 100 ml Wasser verrühren und 10-12 Std. bei Raumtemperatur stehen lassen. Danach 100 g davon als »Anstellsauer« in einem Schraubglas kühlen.
5. Vor dem Backtag den Anstellsauer aufwecken. Dafür 40 g davon mit 100 g Mehl und 100 ml Wasser verrühren und abgedeckt 10-12 Std. bei Raumtemperatur aufwachen lassen. Danach ist der Sauerteig wieder aktiv.

Brot backen:

6. Mehl, Sauerteig und Hefe in der Küchenmaschine mit Knethaken auf kleinster Stufe verrühren. Dabei langsam 160 ml lauwarmes Wasser dazugießen und alles ca. 5 Min. verkneten. Nach Bedarf bis zu 20 ml Wasser mehr einarbeiten, der Teig sollte eine leicht klebrige Konsistenz haben. Das Salz ca. 2 Min. unterkneten.

7. Den Teig in eine geölte Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Std. ruhen lassen. Die Teigränder mit einer Karte nach innen falten, sodass Spannung im Teig entsteht. Wieder ca. 30 Min. gehen lassen.

8. Danach den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche rund wirken. Den Laib mit der Naht nach unten in das bemehlte Gärkorbchen legen, mit einem feuchten Küchentuch abdecken und ca. 1 Std. 15 Min. gehen lassen.

9. Währenddessen den Pizzastein auf den Ofenrost (2. Schiene von unten) legen und im Backofen auf 250° vorheizen. Dabei im Ofen (unten) einen Stieltopf mit vorheizen. Die Druckprobe machen, den Laib auf ein bemehltes Brett stürzen, mit Mehl bestreuen und auf den Pizzastein schieben. Die Eiswürfel in den Topf geben und das Brot ca. 15 Min. backen. Ofen auf 200° zurückschalten, den Topf herausnehmen und das Brot in ca. 55 Min. fertig backen. Die Klopfprobe machen, das Brot auf einem Rost abkühlen lassen.