

Grobes Roggen-Vollkornbrot



Zutaten (für eine große Kastenform)

- 250 g feines Weizen- oder Dinkelschrot (Stufe 2 meines Mahlwerks)
- 250 g ganze Roggenkörner
- 1 Würfel Hefe oder 1 Packung Trockenhefe
- 20 g getrockneten Fertig-Sauerteig
- 25 g Kochsalz
- 40 - 60 g Zuckerrübensirup
- 5 g gemahlener Kümmel
- 200 - 400 g Körner und Samen (Leinsamen, Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne, Flohsamenpulver, Chiasamen, Hirse, Amaranth etc.)
- 250 g Roggenschrot (Stufe 3 - 4 meines Mahlwerks)
- 1 Handvoll Walnüsse
- 1 Esslöffel feingemahlene Dinkel- oder Roggenmehl
- eventuell Körner für die Oberfläche

Ulli Walters Rezepte

Zubereitung

1 Tag vor dem Backen

Einen Tag vor dem eigentlichen Backtag wird der Teig vorbereitet. Das Weizen- oder Dinkelschrot wird mit 200 ml kochendem Wasser übergossen und dann 24 Stunden quellen gelassen (dafür am besten warm stellen). Alternativ kann feinerer Schrot verwendet werden, welcher direkt am Backtag mit der Hefe zu einem Vorteig angesetzt wird.

Die Roggenkörner werden mit ca. 150 ml Wasser aufgekocht und lange quellen gelassen. Das kann eventuell auch noch ein zweites Mal geschehen, so dass die Körner schön weich sind, aufplatzen und eventuell sogar leicht ankeimen.

Backtag

Am Backtag wird das Schrotgemisch aufgerührt und die in 50 ml lauwarmem Wasser aufgelöste Hefe wird hinzugegeben. Das Gemisch wird erneut kräftig umgerührt und 15 Minuten gehen gelassen.

Die Roggenkörner werden am Backtag noch einmal mit Wasser aufgekocht. Dann lässt man sie auf lauwarm abkühlen.

Salz, Sauerteig, Sirup, Kümmel, Körner, Roggenschrot und eingeweichte Roggenkörner werden anschließend zum Hefe-Ansatz hinzugegeben. Eventuell muss noch etwas mehr Wasser hinzugefügt werden, denn die Konsistenz muss eher einem dicken, zähen Brei entsprechen als einem formbaren Teig. Anschließend wird alles mit der Hand oder einem Holzlöffel gut durchgeknetet. Dabei werden die ganzen Walnüsse eingearbeitet. Nachher wird der Teig 15 bis 60 Minuten ruhen gelassen.

Die Backform wird vor dem Backen mit Backpapier ausgekleidet. Dann wird der Teig hineingefüllt und glattgestrichen. Aus 1 Esslöffel Mehl und 2 Esslöffeln Wasser wird eine zähe Masse gerührt, die auf die Brotoberfläche gestrichen wird. Das verhindert das Austrocknen beim Backen. Nach Belieben kann die Oberfläche dann mit Körnern

Ulli Walters Rezepte

oder Haferflocken bestreut werden, damit das Brot noch appetitlicher aussieht. Die gefüllte Backform wird 15 bis 20 Minuten ruhen gelassen.

Der Ofen wird auf 220 Grad Umluft vorgeheizt. Das Brot wird zunächst 15 Minuten auf der mittleren Schiene bei dieser Temperatur gebacken. Dann wird auf 180 Grad reduziert und auf Ober-/Unterhitze umgeschaltet. Nun dauert es noch weitere 45 bis 50 Minuten bei Ober-/Unterhitze, bis die Form aus dem Ofen geholt werden kann.

Ulli Walter