

Roggen-Sauerteigbrot



Bitte beachten sie, das der schwere Roggenteig 2 Tage zum Reifen benötigt.

Zutaten:	Zubereitung:
Vorteig: 500 g Roggenmehl	mit
500 ml lauwarmen Wasser	und
2 Pck Sauerteig (z.Bsp von Ruf) und 2 Pck Trockenhefe	verrühren. Zugedeckt (z.Bsp. in einer Topperschüssel mit Deckel) über Nacht (mindestens 12 Stunden) gehen lassen. (Wer regelmäßig Brot backen will, nimmt von diesem Vorteig dann 40 g ab und bewahrt ihn in einem nicht luftdicht verschlossenen Glas im Kühlschrank auf. z. Bsp. Weckglas mit Gummi. Der Deckel muss lose aufliegen, damit die Gärgase entweichen können)
Hauptteig: 500 g Roggenmehl	

500 g Weizenmehl (oder Dinkelmehl)	
1 Pck Trockenhefe	
25 g Salz	
1 Teel gemahlener Kümmel ½ Teel gemahlener Koriander	zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt (z.Bsp in einer Tuppereschüssel) 24 Stunden ruhen lassen. Dann den Teig vorsichtig auf eine leicht mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche stürzen. Mit einem Teigschaber in 2 Stücke teilen. Vorsichtig von der Seite her zu einem länglichen Laib formen. Dabei sollte der Teig nicht mehr geknetet werden, damit die feine Porung des Teiges nicht wieder zerstört wird. Die Laibe auf ein Blech legen. Nochmals 1 Stunde mit einem Tuch abgedeckt gehen lassen.

Temperatur:	200 Grad Umluft
Backzeit:	1 Stunde backen. Nach 30 Minuten auf Ober- und Unterhitze umschalten.

Tipp: Halbieren sie die abgekühlten Brote und frieren sie auf Vorrat ein.