Kerniges Roggenschrotbrot

Zutaten

Sauerteig

Reifefezeit ca. 12 Std,

- 100 g Roggenschrot grob oder Roggenvollkornmehl
- 100 g Wasser
- 250 g Anstellgut

Quellstück

Stehzeit ca. 5 Std.

- 70 g Sonnenblumenkerne (geröstet)
- 50 g Kürbiskerne (geröstet)
- 30 g Leinsamen (geschrotet)
- 30 g Sesam (weiß oder schwarz)
- 20 g Mohn

- 16 g Salz
- 150 g Wasser (kalt)

Brühstück

Stehzeit ca. 5 Std.

- 150 g Roggenschrot (grob)
- 250 g kochendes Wasser

Brotteig

- Sauerteig
- Quellstück
- Brühstück
- 160 g Roggenvollkornmehl
- 25 g Ahornsirup oder Rübensirup oder Malzsirup
- 5 g Hefe
- 50 g lauwarmes Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten incl. Sauerteig, Quellstück und Brühstück etwa **15 Min.** zur einem Teig verkneten und **45 Minuten** ruhen lassen.

Teig in Roggen- oder Haferflocken wälzen und in eine gefettete und gemehlte Kastenform (30 x 10 x 7,5 cm) legen. Die Form sollte zu 2/3 befüllt sein.

Den Teig etwa **1 1/2 Stunden** abgedeckt gehen lassen, bis der Teig bis zum Formrand aufgegangen ist.

Im vorgeheizten Ofen bei **225 Grad** Umluft **10 Minuten** backen, dann den Ofen auf **150 Grad** zurückdrehen und weitere **50 Minuten** backen. Dabei die Ofentür nicht öffnen.

From:
https://wiki.fritzcloud.net/ - **FritzWiki**

Permanent link:
https://wiki.fritzcloud.net/doku.php?id=rezepte:backen:kerniges_roggenschrotbrot

Last update: **11.12.2024 16:44**