

Roggenvollkornbrot zum Rühren

Zutaten | 2 große Kastenformen (30 x 11 x 8 cm) ca. 40 Scheiben

Vorteig

750 g	Roggenmehl Type 1150
1 L	lauwarmes Wasser
230 g	Sauerteig

Hauptteig

1 kg	Roggenschrot, mittel
500 g	Roggenmehl (Type 1150)
500 g	Sonnenblumenkerne
1 L	Wasser, lauwarm
1 Würfel	Hefe, frisch
9 TL	Salz
6 EL	Heller Sirup (od. brauner)

Zubereitungszeit: 10 Min., Garzeit: 1,5 h, Ruhezeit: ca. 18 h

Zubereitung:

- Am Tag vorher den Vorteig ansetzen. Dafür das Roggenmehl zusammen mit dem Wasser und Sauerteig in einer großen Schüssel verrühren.
- 12 – 16 h bei Zimmertemperatur abgedeckt stehen lassen.
- Vom Vorteig 230 g für den nächsten Sauerteigansatz abnehmen.
- Die Hefe in dem Wasser auflösen.
- Alle Zutaten zusammen in einer großen Schüssel mit einem Kochlöffel von Hand verrühren
- Zwei große Kastenformen einfetten und den fertigen Teig einfüllen.
- 1 – 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.
- Backofen auf 190°C vorheizen.
- Die Brote zusammen mit einer Tasse Wasser im Ofen für ca. 1,5 h backen.

Tipp:

Den Sauerteig kann man beim ersten Mal fertig im Supermarkt in kleinen Tüten kaufen oder man bekommt einen Ansatz von jemanden geschenkt. Der neue Sauerteigansatz kann tiefgekühlt und bei Bedarf aufgetaut werden.
Statt Sonnenblumenkernen können auch andere Kerne, Samen, Nüsse oder auch geriebene Möhren verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 130 g incl. Vorteig f. nächsten Ansatz:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
269 kcal	4,83 g	46,5 g	9,26 g	37,9 mg