

Pumpernickel

Zutaten | 1 Kastenform

200 g	Roggen, ganze Körner
200 ml	Wasser
350 g	Roggenschrot
350 g	Vollkornmehl
2 Pck. á 75g	Natur-Sauerteig
120 g	Rübensirup
2 TL	Salz
150 ml	Buttermilch
150 ml	Wasser

Zubereitungszeit: 40 Min., 12 Std. Backzeit

Zubereitung:

- Roggenkörner in dem Wasser über Nacht einweichen lassen, abgießen und in eine Schüssel füllen.
- Roggenschrot, Vollkornmehl, Sauerteig, Rübensirup, Salz, Buttermilch und Wasser hinzufügen und alles gut miteinander vermischen. Teig im Backofen bei 50 °C ca. 30 Minuten quellen lassen.
- Kastenform ausfetten, den Teig hinein geben und mit Alufolie gut abdecken. Brot abgedeckt im Backofen bei 120°C Ober-/Unterhitze 12 Stunden oder am besten über Nacht backen.

Tipp:

Wer das Pumpernickel-Brot anstelle von Sauerteig mit Hefe zubereitet, kann die Backzeit von 12 Stunden auf 3 Stunden verringern. Dafür 2 Würfel frische Hefe in etwas Buttermilch auflösen, zum Mehl-Roggenschrotgemisch geben und daraus den Teig wie angegeben herstellen. Dann das Brot im Ofen bei 150 °C ca. 3 Stunden backen.

Die Pumpernickel-Backmischung eignet sich auch prima als kreatives „Geschenk aus der Küche“. Einfach Roggenkörner, Schrot und Mehl nacheinander in ein großes Sturzglas schichten. Darin kann das Brot auch direkt durch Zugabe von Sauerteig oder Hefe sowie Buttermilch, Wasser und Salz ausgebacken werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Scheibe Brot á 60 g

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
174 kcal	681 mg	33,8 g	5,1 g	54 mg