


ROGGENSAUERTEIGBROT OHNE HEFE 1 KG LAIB

(Helga's Brot) | 78 % Wasser | 20 % versäuert | mit Schrot, Sonnenblumenkörnern, Leinsamen
 Wer es ohne Körner will, Brühstück einfach weglassen.

VARIANTE 1 | MIT BRÜHSTÜCK AM BACKTAG, SALZ IM HAUPTTEIG

<p>SAUERTEIG</p> <ul style="list-style-type: none"> • 135 g Roggen(voll)mehl • 135 g warmes Wasser • 20 g Anstellgut (Roggen) 	<p>Alles verrühren und zugedeckt über Nacht bei Zimmertemperatur 10-12 Stunden stehen lassen</p>
<p>BRÜHSTÜCK</p> <p>30 g grobes Schrot (Roggen, Dinkel und/oder Weizen) 20 g Leinsamen ganz oder geschrotet 20 g Sonnenblumenkörner ganz 135 g kochendes Wasser (100 Grad)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alles in eine Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergießen, verrühren • mit Folie bedecken - direkt auf die Körner legen (dass kein Kondenswasser entsteht) • Mindestens 1 Stunde quellen lassen, besser 2 Stunden oder länger
<p>HAUPTTEIG</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 g Roggenvollkornmehl • 360 g Roggenmehl R 960 • 13 g Natursalz • 250 g Wasser ca. 45-50 Grad • Gewürze ein Kaffeelöffel gesamt (Fenchel, Koriander, Kreuzkümmel) im Mörser anstößeln • Sauerteig • Brühstück • Evt. noch 20-40 g warmes Wasser zugeben 	<p>Teigtemperatur 30 Grad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mehl, Gewürze und Wasser zusammen schütten • Dann erst den Sauerteig dazu, vermengen • Nach ca. 30-45 Min. das noch warme Brühstück untermengen (gibt nochmals Treib) • 80 Min. Gare bei Raumtemperatur • In den Garkorb (mit Blume unten) geben und nochmals ca. 45-60 Min. gehen lassen • Im vorgeheizten Backrohr 250 Grad Ober-/Unterhitze (mit Backstein ca. ¾ Stunde vorheizen) einschießen • Nach 10 Minuten auf 200 Grad reduzieren • ca. 60-70 Min. backen • Für eine rösche Kruste die letzten 5 Min. die Ofentür einen Spalt öffnen (Kochlöffel einklemmen) • Auf Gitter auskühlen lassen oder schräg aufstellen

ROGGENSAUERTEIGBROT OHNE HEFE 1 KG LAIB

(Helga's Brot) | 78 % Wasser | 20 % versäuert | mit Schrot, Sonnenblumenkörnern, Leinsamen
Wer es ohne Körner will, Quellstück einfach weglassen, Salz nicht vergessen.

VARIANTE 2 | MIT QUELLSTÜCK AM VORTAG, SALZ IN DEN VORSTUFEN

<p>SAUERTEIG</p> <ul style="list-style-type: none"> • 135 g Roggen(voll)mehl • 135 g warmes Wasser • 20 g Anstellgut (Roggen) • 3 g Natursalz (bei Vollkornmehl, sonst das ganze Salz ins Quellstück) 	<p>Alles verrühren und zugedeckt über Nacht bei Zimmertemperatur 12-16 Stunden stehen lassen</p>
<p>QUELLSTÜCK</p> <p>30 g grobes Schrot (Roggen, Dinkel und/oder Weizen, auch Flocken gehen) 20 g Leinsamen ganz oder geschrotet 20 g Sonnenblumenkörner ganz 140 g warmes Wasser 10 g Natursalz (oder 13 g wenn im Sauerteig nichts ist)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alles verrühren • mit Folie bedecken - direkt auf die Körner legen (dass kein Kondenswasser entsteht) • 12-16 Stunden über Nacht quellen lassen
<p>HAUPTTEIG</p> <ul style="list-style-type: none"> • 250 g Wasser 100 Grad mit dem Quellstück vermengen <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • 100 g Roggenvollkornmehl • 360 g Roggenmehl R 960 • Gewürze ein Kaffeelöffel gesamt (Fenchel, Koriander, Kreuzkümmel) im Mörser anstoßeln • Sauerteig • Evt. noch 20-40 g warmes Wasser zugeben falls der Teig zu fest ist 	<ul style="list-style-type: none"> • Um die Teigttemperatur von 30 Grad zu erreichen, das Wasser kochend mit dem Quellstück vermengen und dann erst zu den anderen Zutaten geben • Mehl, Quellstück, Gewürze und dann erst den Sauerteig dazu vermengen • Falls der Teig zu fest ist noch etwas Wasser zugeben • Gare 110 -120 Minuten bei Raumtemperatur • In den Garkorb (mit Blume unten) geben und nochmals 45-60 Minuten gehen lassen • Im vorgeheizten Backrohr 250 Grad Ober-/Unterhitze (mit Backstein ca. ¾ Stunde vorheizen) einschießen • Nach 10 Minuten auf 200 Grad reduzieren • ca. 60-70 Min. backen • Für eine rösche Kruste die letzten 5 Min. die Ofentür einen Spalt öffnen (Kochlöffel einklemmen) • Auf Gitter auskühlen lassen oder schräg aufstellen