

Zweierlei Roggenmischbrote aus demselben Grundteig



Zutaten für 2 Brote

Sauerteig

- 60 g Anstellgut (Aus dem Reformhaus, oder vom letzten Backen bei Seite gestellt)
- 240 g Roggenvollkornmehl
- 240 ml Wasser

Hauptteig

- 480 g Sauerteig
- 360 g Roggenmehl Type 997
- 400 g Weizenmehl Type 1050
- 400 ml Wasser (ggf. auch mehr)
- 20 g Hefe
- 20 g Salz
- 150 g Sonnenblumenkerne (je nach Geschmack auch mehr)

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Backzeit: ca. 60 Min

Ruhezeit: ca. 20 Std

Zubereitung

Sauerteig

Anstellgut mit dem Roggenvollkornmehl und dem Wasser mischen.
Den Teig 16 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
Heraus kommen ca. 540 g Sauerteig.

Hauptteig

480 g vom Sauerteigs abnehmen.
Die übrigen 60 g für das nächste Brot, im Kühlschrank zur Seite stellen.
In einem luftdicht verschlossenen Glas hält sich dieser dort einige Tage.
Sauerteig, Roggenmehl und Weizenmehl, Hefe und Salz mit 400 ml
Wasser (ggf. auch mehr je nach Teigkonsistenz) zum Hauptteig
vermengen.

Den Hauptteig in zwei gleich große Hälften teilen.
In eine Teighälfte die Sonnenblumenkerne einarbeiten.

Beide Teiglinge für 30 Min. ruhen lassen.
Danach die Teiglinge Rundwirken und mit dem Schluss nach oben in
Gärkörbchen geben.
Bei 36 °C die Teiglinge 80 - 100 Min. gehen lassen

In der Zwischenzeit den Ofen auf 280°C Grad gut vorheizen (Ober- und
Unterhitze incl. Backblech).
Ein hitzefestes Gefäß mit heißem Wasser mit in den Ofen stellen, für ein
feuchtes Ofenklima.
Wichtig für eine schöne Kruste.

Brotteig vom Gärkörbchen auf das heiße Backblech kippen (dazu das
Backblech rasch aus dem Backofen nehmen), wieder in den Backofen
schieben (2. Leiste von unten) Temperatur auf 250°C zurücknehmen.

Nach ca. 10 Min. die Temperatur auf 180°C reduzieren und noch
weitere 35-50 Min. fertigbacken.

Das Rezept ist eine Abwandlung eines Rezeptes, aus dem Brotmagazin der Deutschen Innungsbäcker
<https://www.innungsbaecker.de/sauerteig/>

