

## Roggenbrot

Ein gutes Roggenbrot braucht Zeit! Um den Teig herstellen zu können müssen Sie erst einmal einen Sauerteigansatz, das sogenannte Anstellgut produzieren. Das dauert etwa 3-5 Tage. Anschließend können Sie einen Teil der Masse für den Teig verwenden und das was zurückbleibt immer wieder vermehren, um daraus in deutlich kürzerer Zeit (10–20 Stunden) neuen Sauerteig herzustellen.

### Zum Ansetzen des Anstellguts:

- **Mindestens 150 g Bio-Roggenvollkornmehl**
- **und 150 g Wasser (ca. 40°C)**
- **Vorbereitung benötigt 3–5 Tage!**



### Sauerteigansatz herstellen

1. Tag: Ein Glas oder eine Schüssel mit 50 g Bio-Roggenvollkornmehl (oder jedem anderen Bio-Vollkornmehl) und 50 g Wasser (ca. 40°C) füllen, alles verrühren und mit Haube oder Deckel abgedeckt für 24 Stunden bei 20-30°C stehen lassen (besser ist alles zwischen 25-30°C).
2. Tag: Das Glas öffnen, wieder je 50 g Vollkornmehl und Wasser zugeben und alles verrühren. Erneut wie oben 24 Stunden warm stehen lassen.
3. Tag: Jetzt sollte sich die Masse schon gehoben haben und von Blasen durchsetzt sein. Der Geruch kann von angenehm säuerlich bis zu verfaulten Eiern reichen. Nicht beunruhigen lassen (außer wenn schon Schimmel im Spiel ist – dann von vorn beginnen). Die Prozedur wie am Vortag wiederholen, also Mehl und Wasser zugeben, 24 Stunden reifen lassen. Wenn der Teig innerhalb der 24 Stunden nicht einfällt, dann jeden weiteren Tag nach gleicher Weise Mehl und Wasser zufüttern. Am Ende muss der Sauerteig angenehme Aromen verströmen (keine muffigen oder fauligen Gerüche) und sauer riechen und schmecken. Wenn der Teig sich zum Vortag schon verdoppelt hat, evtl. sogar schon eingefallen ist, dann nur noch 50 g Mehl und 50 g Wasser mit 50 g des Vortages-Ansatzes aus dem Glas mischen und 6–12 Stunden warm reifen lassen. Hat sich danach noch nicht viel getan, weitere 6–12 Stunden reifen lassen. Ansonsten gleich wieder 50 g abnehmen und mit 50 g Mehl und Wasser mischen, 6–12 Stunden reifen lassen. Das Zeichen zum Nachfüttern ist immer die Volumenverdopplung oder der Punkt, an dem der Teig beginnt einzufallen.

Der Sauerteigansatz (Anstellgut) ist nun fertig, wird im Kühlschrank gelagert und wöchentlich in einem neuen Glas mit 10 g altem Anstellgut sowie 50 g Mehl und 50 g Wasser über 10–20 Stunden warm aufgefrischt, danach wieder in den Kühlschrank gestellt

### Sauerteig für das Roggenbrot-Rezept:

- **290 g Roggenmehl 1370**
- **290 g Wasser (ca. 50°C)**
- **28 g Anstellgut**
- **3 g Salz**

## Roggenbrot

28 g Anstellgut aus dem Kühlschrank nehmen, mit den anderen Sauerteigzutaten mischen und 12–16 Stunden bei ca. 20°C reifen lassen. Darauf achten, dass das heiße Wasser beim Abwiegen durch das Mehl vom Anstellgut getrennt ist.

### Brühstück:

- 45 g Restbrot (geröstet, gemahlen)
- 135 g Wasser (100°C)
- 12 g Salz

Das geröstete und gemahlene Restbrot (alternativ: Semmelbrösel) und das Salz mit kochendem Wasser verrühren, direkt auf der Oberfläche mit einer Klarsichtfolie abdecken und für 4-12 Stunden bei Raumtemperatur aufbewahren.

### Hauptteig (Rezept für ein Kilogramm Brotteig):

- gesamter Sauerteig
- gesamtes Brühstück
- 450 g Roggenmehl 1370
- 210 + X g Wasser (ca. 60°C) (Restwasser ca. 30°C)

Alle Zutaten von Hand zu einem klebrigen, feuchten Teig verarbeiten (Teigtemperatur ca. 29-30°C). Es reicht, den Teig wenige Minuten zu einer homogenen Masse zu mischen. Darauf achten, dass zuerst das heiße Wasser mit dem Brühstück verrührt wird, um dem Sauerteig nicht zu schaden. Das Mehl sollte beim Abwiegen als Trennschicht zwischen der heißen Masse und dem Sauerteig liegen.

5-15 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Den Teig auf der gut bemehlten Arbeitsfläche mit wenig Druck rund formen. Den Teigling mit der glatten Seite nach oben in einen bemehlten Gärkorb setzen.

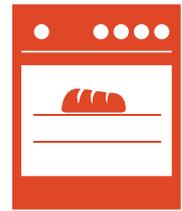
70-80 Minuten bei ca. 20°C gehen lassen.

Bei 270°C fallend auf 220°C ca. 60 Minuten tiefbraun backen. Den Ofen nicht bedampfen.

## Weizenbrot mit Joghurt

### Rezept für ein Kilogramm Teig:

- 565 g Weizenmehl 550
- 140 g Wasser (kalt)
- 12 g Salz
- 0,5 g Frischhefe
- 280 g Naturjoghurt (3,5% Fett)(alternativ 225 g Wasser)



Hefe in etwas Wasser auflösen. Das restliche Wasser gemeinsam mit dem Salz in eine Schüssel geben und das Salz lösen. Mehl hinzufügen. Zum Schluss das Hefewasser in die Schüssel gießen. Die Zutaten von Hand etwa zwei bis drei Minuten zu einem gleichmäßigen Teig mischen.

Die Schüssel mit einem Deckel oder einer Folie zudecken und 22-24 Stunden bei 18-20°C stehen lassen.

Nach ca. 8 und 16 Stunden den Teig mit der nassen Hand am Rand nach oben ziehen (dehnen) und zur Mitte einschlagen (falten). Den Vorgang wiederholen bis der Teig von allen Seiten gedehnt und gefaltet ist.

Nach ca. 24 Stunden ist der Teig von vielen Gasblasen durchsetzt und wird geformt.

Dazu den Teig vorsichtig mit einer Teigkarte oder einem Teigspatel aus der Schüssel auf die bemehlte Arbeitsfläche fallen lassen. Die Luft im Teig sollte im Teig bleiben. Nun den Teig vom Rand zur Mitte falten (wie während der 24-stündigen Teigruhe) bis er eine gleichmäßige runde Form hat. Auch hier muss die Luft im Teig bleiben, deshalb sehr schonend arbeiten.

Den geformten Teig (Teigling) mit der eingeschlagenen Seite nach unten (glatte Seite oben) in eine mit einem bemehlten Tuch ausgelegte Schüssel setzen.

1 Stunde bei 18-20°C gehenlassen.

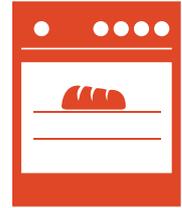
In dieser Zeit einen runden Gusseisentopf (ca. 26 cm Durchmesser) mit Deckel auf 250°C aufheizen.

Nach 1 Stunde den Deckel abnehmen, den Teigling vorsichtig aus der Schüssel kopfüber in den Topf fallen lassen, sodass die eingeschlagene Seite nach oben zeigt. Den Deckel wieder auf den Topf setzen.

Das Brot im Topf bei nun 230°C 45 Minuten backen. Nach 30 Minuten den Deckel abnehmen.

### Rezept für ein Kilogramm Teig:

- 580 g Weizenmehl 550
- 205 g Wasser
- 205 g Milch (3,5% Fett)
- 12 g Salz
- 0,4 g Frischhefe
- **Schwarzer Sesam oder Kreuzkümmel zum Bestreuen**



Hefe in etwas Wasser auflösen. Das restliche Wasser gemeinsam mit der Milch und dem Salz in eine Schüssel geben und das Salz lösen. Mehl hinzufügen. Zum Schluss das Hefewasser in die Schüssel gießen. Die Zutaten von Hand etwa zwei bis drei Minuten zu einem gleichmäßigen Teig mischen.

Die Schüssel mit einem Deckel oder einer Folie zudecken und 22-24 Stunden bei 18-20°C stehen lassen.

Nach ca. 8 und 16 Stunden den Teig mit der nassen Hand am Rand nach oben ziehen (dehnen) und zur Mitte einschlagen (falten). Den Vorgang wiederholen bis der Teig von allen Seiten gedehnt und gefaltet ist.

Nach der 24-stündigen Ruhezeit den Teig schonend auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und dort von zwei gegenüberliegenden Enden her vorsichtig zu einem Rechteck falten. Prüfen, ob sich ausreichend Mehl unter dem Teig befindet (darf nicht kleben). Den Teig 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen und ihn dabei mit einer Schüssel oder einer Teigwanne luftgeschützt zudecken.

Den Ofen mit zwei Blechen auf 250°C vorheizen.

Anschließend mit den Händen oder der Teigkarte unter den Teig fahren und ihn auf ein Backpapier setzen. Er fühlt sich jetzt deutlich weicher an als nach dem Falten. Den Teig mit den darunterliegenden Händen schonend auf Blechgröße ziehen. Dabei bewusst darauf achten, dass kaum Luft aus dem Teig gedrückt wird.

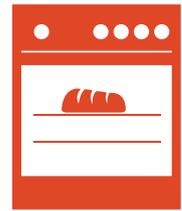
Den Teig kräftig mit Wasser besprühen und mit den Fingerspitzen dicht verteilte Kerben in den Teig drücken. Anschließend nach Belieben mit schwarzem Sesam oder Kreuzkümmel, mit Salz oder Kräutern bestreuen.

Den Fladenteig nochmals 30 Minuten bei Raumtemperatur reifen lassen, idealerweise zugedeckt, es geht aber auch offen, da die Oberfläche feucht ist.

Den Teig samt Backpapier auf das heiße Blech in den Ofen schieben und mit einem weiteren heißen Blech zudecken. 20 Minuten bei 250°C backen. Nach 8 Minuten das obere Blech aus dem Ofen nehmen. In den letzten 2-3 Minuten auf Heißluft/Umluft stellen und die Tür einige Sekunden zum Dampfablassen öffnen.

### Rezept für ein Kilogramm Teig:

- 590 g Weizenmehl 550
- 400 g Wasser
- 12 g Salz
- 0,4 g Frischhefe



Hefe in etwas Wasser auflösen. Das restliche Wasser gemeinsam mit dem Salz in eine Schüssel geben und das Salz lösen. Mehl hinzufügen. Zum Schluss das Hefewasser in die Schüssel gießen. Die Zutaten von Hand etwa zwei bis drei Minuten zu einem gleichmäßigen Teig mischen. Die Schüssel mit einem Deckel oder einer Folie zudecken und 22-24 Stunden bei 18-20°C stehen lassen.

Nach ca. 8 und 16 Stunden den Teig mit der nassen Hand am Rand nach oben ziehen (dehnen) und zur Mitte einschlagen (falten). Den Vorgang wiederholen bis der Teig von allen Seiten gedehnt und gefaltet ist. Nach ca. 24 Stunden ist der Teig von vielen Gasblasen durchsetzt und kann geformt werden.

Den Ofen mit zwei Blechen auf 250°C vorheizen.

Den Teig in drei oder vier gleich schwere Teile portionieren (250-330 g). Je einen Teigling von der kurzen Seite von hinten zur Mitte umschlagen und die Kante zum unterlagernden Teig mit den Fingerspitzen tief andrücken. Dabei strafft sich die Teigoberfläche. Den Teigling erneut vorsichtig von hinten nach vorn umschlagen und andrücken. Je nach Form des portionierten Teigstückes kann nochmaliges Einrollen erforderlich sein. Wenn das Teigstück vollständig als Rolle daliegt, wird es mit der glatten Seite nach oben in ein bemehltes Tuch gesetzt und durch Tuchfalten reihenweise getrennt.

Nachdem die aufgerollten und gestrafften Teiglinge 30 Minuten im Tuch geruht haben, werden sie erneut von hinten her zur Mitte umgeschlagen und mit den Fingerspitzen angedrückt.

Im zweiten Schritt den Teigling ein letztes Mal nach vorn umschlagen und die Kante an der Arbeitsfläche andrücken. Nun von der Teiglingsmitte aus mit den flachen Händen langsame Ausrollbewegungen machen. Dabei bewegen sich die Hände langsam und ganz ohne Druck von oben mit dem Teigling nach rechts und links. Ziel ist eine Teiglingsstange von ca. 30 cm Länge, in der noch fast die gesamte Luft erhalten geblieben ist.

Die Teiglinge mit der glatten Seite nach oben durch Falten getrennt in ein Tuch setzen und 30 Minuten zugedeckt reifen lassen.

Mit der glatten Seite nach unten auf Backpapier setzen (am besten mit Hilfe eines schmalen Brettes, um die Teiglinge zu transportieren). Den Teig samt Backpapier auf das heiße Blech in den Ofen schieben und mit einem weiteren heißen Blech zudecken.

20 Minuten bei 250°C backen. Nach 8 Minuten das obere Blech aus dem Ofen nehmen. In den letzten 2-3 Minuten auf Heißluft/Umluft stellen und die Tür einige Sekunden zum Dampfablassen öffnen.