

9. Oktober 2010

## Roggenmischbrot 60/30/10

Schon seit Ewigkeiten habe ich kein „herkömmliches“ Mischbrot mehr gegessen, weil es immer andere spannende Dinge zum Backen gab. Außerdem hat seit mindestens genauso langer Zeit in den Rezepten immer Hefe eine Rolle gespielt. Ein reines Sauerteigbrot habe ich (wenn mich meine Erinnerung nicht trügt) das letzte Mal vor etwa einem Jahr aus dem Ofen geholt. Es war also Zeit für Herkömmlichkeit.

Ich habe mich für ein Mischbrot mit 60% Roggen-, 30% Weizen- und 10% Dinkelmehl entschieden. Ganz so frischhefefrei, wie ich oben angekündigt habe, ist das Brot nicht. Im Vorteig stecken 0,3 g davon. Dominant ist jedoch der Sauerteig... Das Brot ist sehr locker, duftet herrlich, schmeckt herzhaft-mild und führt nach Aussagen von Testessern dazu, ständig nach der nächsten Scheibe greifen zu müssen. Das dürfte das beste Kompliment und Anreiz sein, es nochmal zu backen.

Übrigens ist das Brot für mich noch auf andere Art Premiere: ich habe das erste Mal flüssiges (helles) Gerstenmalz verwendet, um der Krume geschmacklich und optisch auf die Beine zu helfen. Ob es genutzt hat, müsste ein Zweitversuch ohne Gerstenmalz zeigen.

### Roggensauerteig

- 150 g Roggenmehl 1370
- 150 g Wasser
- 30 g Anstellgut

### Vorteig

- 150 g Weizenmehl 1050
- 150 g Wasser
- 0,3 g Frischhefe

### Hauptteig

- Sauerteig
- Vorteig
- 150 g Roggenmehl 1370
- 50 g Dinkelmehl 1050
- 50 g Wasser
- 10 g Salz
- 1 Teelöffel flüssiges Gerstenmalz

Die Sauerteig- und die Vorteigzutaten vermischen und je 16-20 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Für den Hauptteig alle Zutaten 5 Minuten auf niedrigster Stufe vermengen und anschließend 10 Minuten auf 2. Stufe kneten bis ein homogener, relativ feuchter und klebriger Teig entstanden ist.

30 Minuten Teigruhe.

Anschließend auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Laib formen und mit Schluss nach oben in einem Gärkorb 60-90 Minuten gehen lassen (schwache Untergare).

Den Laib einschneiden und bei 250°C mit Dampf 15 Minuten backen. Den Dampf ablassen und weitere 40 Minuten bei 200°C zu Ende backen.

*Zubereitungszeit am Backtag: ca. 3 Stunden*

