

10. Juli 2010

## Steinbrot nach H. J. Fahrenkamp

Auf der Suche nach geologischen Brotbildern bin ich über ein Rezept gestoßen, das berufsbedingt mein Interesse geweckt hat: „Steinbrot“. Das Originalrezept stammt aus einem Mittelalterkochbuch von H. J. Fahrenkamp. Ich habe stärkeres Roggenmehl (1370) verwendet und die Verarbeitungsprozedur verändert. Herausgekommen ist ein feinporiges, sehr aromatisches, herzhaftes Brot, das gut mit kräftigem Käse oder Wurst harmoniert.

### Sauerteig

- 60 g Roggenmehl 1370
- 60 g Wasser
- 8 g Anstellgut

### Hauptteig

- Sauerteig
- 165 g Weizenmehl 550
- 330 g Roggenmehl 1370
- 300 g Wasser
- 6 g Frischhefe
- 10 g Salz
- je 5 g gemahlener Koriander, Thymian und Kümmel

Für den Sauerteig Zutaten mischen und 12-15 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

Alternativ kann ein dreistufiger Sauerteig angesetzt werden mit folgenden Parametern: 8 g Mehl, 12 g Wasser, 8 g Anstellgut – 7 Stunden bei 26°C; Zufügen von 21 g Mehl und 17 g Wasser – 10 Stunden bei 23°C; Zufügen von je 31 g Mehl und Wasser – 3 Stunden bei 30°C.

Den Sauerteig mit den Mehlen, der Hefe und dem Wasser 5 Minuten langsam verkneten.

30 Minuten Ruhe.

Dann 2 Minuten langsam Salz und Gewürze einkneten.

Den Teig in einer Schüssel 2 Stunden gehen lassen.

Anschließend zu einer Kugel formen, im Gärkorb 1 Stunde gehen lassen.

Einschneiden und bei 230°C 45-50 Minuten backen.

*Zubereitungszeit am Backtag: ca. 5 Stunden*



[www.brotbacken.de](http://www.brotbacken.de)