

27. September 2014

Experiment: Roggen-Dinkel-Brot – Schrot gegen Vollkornmehl

In meiner Familie wünschte man sich ein Schrotbrot oder Vollkornbrot aus Dinkel und Roggen. Die eigene Mühle sollte genutzt werden. Für mich war das ein Problem, weil ich erstens keine Mühle und zweitens keine Ahnung hatte, in welcher Korngröße meine Verwandtschaft schrotet. Also dachte ich mir: Lass' uns die beiden Extreme backen. Ein Vollkornbrot (was einem Brot aus sehr feinem Schrot nahekommt) und ein Brot aus eher grobem Schrot (bei der Adler-Mühle wird das als mittleres Schrot verkauft, ist aber eher Grobschrot).

Wie schon vorher zu vermutet war, ist das Schrotbrot wegen der einheitlich groben Körnung im Volumen deutlich kleiner und weniger elastisch gelungen als das Vollkornbrot. Für das ideale Schrotbrot würde ich eine Mischung aus dem Grobschrot, mittlerem Schrot und Feinschrot verwenden, damit ein bindiger Teig entsteht, ein besseres Volumen und eine elastischere Krume.

Das Vollkornbrot ist herrlich saftig und aromatisch. Beim ersten Versuch habe ich einen klassischen Brotfehler produziert: eine unelastische, nasse Krume. Mutmaßlicher Täter war das überdimensionierte Kochstück. So viel Wasser konnte die Stärke beim Backen einfach nicht binden.

Das Fazit: Das Vollkornbrot ist uneingeschränkt zum Nachbacken empfohlen, das Schrotbrot nur, wenn eine Mischung aus verschiedenen Schrotkörnungen verbacken wird.

Bitte beachten: Im Vollkornbrot wird weniger Wasser verbacken als im Schrotbrot (daher die zwei Angaben im Rezept). Ich habe beide Brote in einer großen Kastenform gebacken. Für Einzeltäter reicht eine 1 kg-Form aus, die dann ca. 60 Minuten im Ofen bleiben muss.

Roggensauerteig

- 350 g Roggenschrot/Roggenvollkornmehl
- 350 g Wasser (45°C)
- 70 g Anstellgut
- 7 g Salz

Kochstück

- 45 g Dinkelschrot/Dinkelvollkornmehl
- 180 g Wasser
- 10 g Salz

Hauptteig

- Sauerteig
- Kochstück
- 390 g Dinkelschrot/Dinkelvollkornmehl
- 55 g Roggenschrot/Roggenvollkornmehl
- 115 g/70 g Wasser (45°C)

Die Sauerteigzutaten 5 Minuten intensiv verrühren. Es muss eine bindige Masse entstehen. 20-24 Stunden bei 20-22°C reifen lassen.

Dinkelschrot/-vollkornmehl mit Salz und Wasser unter Rühren zu einem puddingartigen Brei aufkochen und mindestens 3-4 Stunden nachquellen lassen.

Alle Zutaten gut verrühren (Teigtemperatur ca. 25°C) und 60 Minuten bei 24°C ruhen lassen. Nach 20 und 40 Minuten nochmals kräftig durchrühren.

Den weichen Teig in eine Kastenform geben und 90 Minuten reifen lassen.

Bei 250°C fallend auf 200°C ca. 90 Minuten backen.

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 4 Stunden

Zubereitungszeit gesamt: ca. 26 Stunden



Deutlicher Volumenunterschied: links Vollkornbrot, rechts Schrotbrot