



Roggenvollkornbrot

Nur aus Roggenvollkornmehl, Wasser, und mit Hilfe eines aufgefrischten Roggensauer-Anstellgutes lässt sich ein rustikales Brot mit feinporiger, weicher Krumme backen.

Zutaten und Rezept

1. Stufe:

50g Roggenvollkornmehl
60g Wasser
25g Anstellgut

zusammen verrühren, die Masse soll weich und kompakt sein, keinesfalls flüssig.
Je nach Konsistenz des Anstellgutes Wassermenge reduzieren.

Bei einer Raumtemperatur von ca. 20°
rund 15 Std reifen lassen
zu Beginn auf Heizmatte stellen (ca. 1 Std),

2. Stufe:

Der Teig aus der 1. Stufe
200g Roggenvollkorn
190g Wasser lauwarm

vermischen und bei 20° rund 15 Std reifen lassen

Hauptteig:

Der Teig aus der 2. Stufe
100g Roggenvollkorn

50g Wasser 50°

9g Salz

vermischen und die Backform geben,
auf Heizmatte 90 Min reifen lassen.
10 Minuten vor dem Einschiessen mit
einer Rasierklinge einschneiden.

In den auf 250° vorgeheizten Backofen einschiessen
und 50 Minuten auf 200° fallend backen.

Vor dem Aufschneiden sollte das Roggenbrot einen Tag ruhen. Ganz frisch wirken die
kräftigen Aromen unausgewogen und zu säurelastig. Nach einem Tag verbinden sich
die Aromen zu eine harmonischen, intensiven Geschmackserlebnis. Roggenbrote
halten sich sehr lange ohne auszutrocknen (Ich weiss nicht wie lange, das Brot war
nach drei Tagen aufgegessen).

Backtheorie

Roggenmehl enthält zwar auch Klebereiweisse (Gluten), aber auch Schleimstoffe
(Pentosane), die den Aufbau eines Klebergerüstes behindern. Im Gegensatz zu
Weizen- oder Dinkelteigen kann darum durch Kneten kein Klebergerüst aufgebaut
werden (Der Teig in diesem Rezept wird nur gemischt und nicht geknetet).

Die Schleimstoffe können aber sehr viel mehr Wasser als die Klebereiweisse
aufnehmen, darum haben Roggenbrote ein sehr lange Haltbarkeit. Mehr dazu von Lutz
im Ploetzblog.de

