Dinkel-Ruchbrot mit Sauerteig und kalter Gare

Das Rezept ist ganz ähnlich wie beim letzten Dinkel-Sauerteig-Ruchbrot, nur habe ich das Kochstück mit Roggenvollkornmehl gemacht und den Teig zusätzlich 20 Stunden im Kühlschrank gelagert. Der Teig diesmal zwar etwas fester, aber immer noch sehr weich, darum habe ich die Laibe etwas kleiner geformt.

Geschmacklich war es recht ähnlich, auch eher mild und von einem schönem Aroma. Die Krumme weich und saftig, keineswegs trocken, wie das bei Dinkelbroten gern mal vorkommt. Es ist recht grossporig geworden, aber viel regelmässiger als beim letzten Brot.

Zutaten

```
Sauerteig:
60g   Dinkelruchmehl
40g   Roggenvollkorn
20g   Weizenanstellgut 2x aufgefrischt
100g  Wasser

Kochstück:
30g   Roggenvollkorn
150g  Wasser
5g    Backmalz
9g    Salz

Hauptteig:
      Sauerteig
      Kochstück
270g  Dinkelruchmehl
70g   Wasser
```

Zubereitung

Das Anstellgut habe ich 2 mal aufgefrischt, um es sehr gut zu aktivieren.

Die Sauerteigzutaten 14 Stunden bei Raumtemperatur (20°) reifen lassen, weitere 3 Stunden an einem warmen Ort (z.B. Heizmatte) reifen lassen.

Kochstück:
Roggenvollkornmehl in kaltes Wasser einrühren, 5g Backmalz und 9g Salz zugeben. Aufkochen und mit einem Schwingbesen gut rühren, sobald es blubbert Herdplatte ausschalten und 2 Minuten an der Wärme weiterrühren. Auskalten und 1 1/2 Stunden ruhen lassen.

Hauptteig:
Alle Zutaten auf langsamer Stufe kneten bis ein homogener Teig entsteht (ca. 3 Minuten). Danach auf mittlerer Stufe weiterkneten bis die Oberfläche faserig aussieht und sich der Teig von der Schüssel zulösen beginnt (ca. 2 Minuten). Höchstens 6 Minuten lang kneten, da bei Dinkelteigen das Teiggerüst bei zu langem Kneten wieder zerstört wird. Es entsteht ein feuchter, weicher und sehr elastischer Teig.

1 Stunde abgedeckt ruhen lassen, dabei nach 20, 40 und 60 Minuten dehnen und falten.

Teig mit Folie abdecken und 20 Stunden im Kühlschrank lagern. Der Teig sollte dabei knapp aufs Doppelte aufgehen.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf eine bemehlte Fläche geben. In 2 Stücke teilen und behutsam zu länglichen Laiben formen. Den Teig von jeder Seite her zur Mitte eingeschlagen, Naht mit den Fingern etwas zusammendrücken und mit dem Schluss nach unten und mit Bäckerleinen abgedeckt 2 Stunden ruhen lassen.

Überschüssiges Mehl abpinseln und auf den heissen Backstein legen, mit einer Rasierklinge je 2 mal schräg einschneiden und im auf 250° vorgeheizten Backofen 15 Minuten mit Dampf backen, nach 10 Minuten Dampf ablassen und die Temperatur auf 200° zurückstellen.

Hochaktiver Sauerteig.

Der elastische Teig

Bereit zum Backen