



## Sauerteigbrot mit Ruchmehl (Pain au Levain)

Dieses Ruchbrot ist ganz ähnlich gebacken wie das Pain au Levain. Die Triebkraft stammt ebenfalls aus einem Roggen- und einem Weizensauerteig. Anstelle des hoch ausgemahlten, hellen Mehles "Tipo 00" habe ich Weizenruchmehl der Mühle Kleeb genommen und es mit etwas Roggenvollkornmehl ergänzt. Den Wasseranteil hab ich ganz leicht erhöht, da "rauhere" Mehle mehr Wasser aufnehmen können.

Die Sauerteige sind etwas länger gereift (16 statt 11 Stunden) und auch die kalte Gare im Kühlschrank dauerte 19 Stunden statt 15 Stunden. Das war nicht unbedingt so geplant, aber irgendwie müssen die langen Ruhezeiten des Teiges mit den Ruhezeiten des Hobbybäckers zusammenpassen.

Die etwas grösseren Laibe habe ich vor dem Backen geformt, ihnen aber noch 40 Minuten Ruhezeit gegönnt.

Die Kruste war vielleicht etwas dicker als beim "Pain au Levain" und nicht ganz so splittig, aber es krachte beim Zubeissen ganz gehörig zwischen den Zähnen. Und soweit ich das aus der Erinnerung sagen kann: Die Kruste schmeckte noch kräftiger, so richtig herb und würzig. Die Krumme war schön geport, aromatisch und für ein Sauerteigbrot ausgesprochen mild. Das war mir schon beim "Pain au Levain" aufgefallen. Der Grund dazu liegt an der warmen Sauerteigführung, Temperaturen um 30° begünstigen die milden Milchsäurebakterien und die Hefegärung, tiefere Temperaturen begünstigen die Essigsäurebildung. Sauerteige sorgen eben nicht nur für Triebkraft, sondern bestimmen wesentlich auch den Geschmack des Brotes. Mehr dazu: [Sauerteige](http://www.homebaking.at/category/basics/sauerteige/) (Home Baking Blog von Dietmar Kappl).

*Nachtrag: Wie ich von einer Lebensmittelchemikerin erfahren habe, wird auch bei tieferen Gärung keine Essigsäure gebildet, sondern ebenfalls Milchssäure mit einem tieferen PH-Wert, also saurer*

## Zutaten

Anstellgut 2x warm (30°) aufgefrischt

Roggensauerteig:

40g Roggenvollkorn

40g Wasser

5g Anstellgut

Weizensauerteig:

40g Weizenruchmehl

50g Wasser

10g Anstellgut

Hauptteig:

    beide Sauerteige

380g Ruchmehl

40g Roggenvollkorn

300g Wasser

12 g Salz

## Zubereitung

Sauerteige ansetzen und bei 30° 16 Stunden reifen lassen.

Sauerteige mit den Hauptteigzutaten (ohne Salz) vermischen und 20 Minuten ruhen lassen (Autolyse).

Salz zugeben und mit der Maschine auf langsamster Stufe verkneten bis sich der Teig von der Schüssel löst (ca. 25 Minuten). Ein halbe Minute auf mittlerer Stufe kneten.

Teig in eine eingeölte Wanne geben und 3 Stunden ruhen lassen. Dabei nach 1 und 2 Stunden dehnen und falten.

Zugedeckt für 19 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

Teig teilen und rundwirken. 20 Minuten ruhen lassen. Von Hand eine längliche Form geben und nochmals 20 Minuten ruhen lassen.

## Backen:

Bei 250° 30 Minuten mit Dampf backen. Dampf ablassen und auf 230° fallend weitere 25 Minuten backen



*Teigling rundformen, die Teigländer zur Mitte schlagen*



*Danach mit Schluss nach unten 20 Minuten ruhen lassen (Bild zeigt Schluss von oben)*



*Brotlaibe mit der Rasierklinge eingeschnitten und bereit für den Ofen.*



*frisch aus dem Ofen*