



Roggenruchbrot (Sauerteig)

Es schmeckt kräftig und hat eine feinporige feste Krumme, LiebhaberInnen von rustikalem Brot werden reine Roggenbrote lieben. Das Backen mit Roggenmehl ist etwas Besonderes, ganz anders als das Backen mit Weizen oder Dinkelmehl:

Roggen enthält mehr stärkeabbauende Enzyme als Weizen und wird erst durch die Versäuerung backfähig. Diese Enzyme werden durch die Versäuerung gehemmt. Ohne Teigsäuerung wäre Roggenmehl kaum backfähig und die Krumme wäre eher kleistrig statt elastisch. Roggenmehl enthält auch viel weniger Klebereiweisse (Gluten) als Weizen, darum kann ein Roggenteig nur ein schwaches Klebergerüst aufbauen und das Brot wird niemals so luftig wie ein Brot aus Weizenmehl. Dafür kann Roggenmehl deutlich mehr Wasser aufnehmen, was das Brot sehr lange haltbar macht.

Der Geschmack des Roggenbrottes kann durch die Temperatur, bei der der Sauerteig reift, gesteuert werden. Bei tieferen Temperaturen (23°-25°C) werden mehr Essigsäurebakterien gebildet: Das Brot wird rustikaler und herber. Bei höheren Temperaturen (28°-30°C) werden mehr Milchsäurebakterien gebildet: Das Brot wird milder und von runderem Geschmack. Der Sauerteig liefert dem Teig nicht nur die Triebkraft sondern prägt auch den Charakter des Brotes.

Reine Roggenteige sind eher schwierig zu bearbeiten, der Teig wird auch durch langes Kneten nicht geschmeidig, sondern bleibt klebrig. Zum Formen der Laibe müssen Hände, Unterlage und Backwerkzeug gut bemehlt werden.

Das Roggenruchmehl (Bio) habe ich von der Mühle Kleeb in Rüegsbach.

Zutaten

Grundsauer :

40g Anstellgut

80g Wasser

100g Roggenruchmehl

Vollsauer:

220g Grundsauer

300g Wasser

240g Roggenruchmehl

Hauptteig:

760g Vollsauer

500g Roggenruchmehl

280g Wasser

18g Salz

Zubereitung

Der Sauerteig wird in 2 Schritten gezogen:

Grundsauerzutaten vermischen und bei ca. 28° für 17 bis 20 Stunden reifen lassen.

Vollsauerzutaten vermischen und ca. 4 Stunden bei 28° reifen lassen.

Hauptteig:

Vollsauer mit Ruchmehl, 2/3 des Wassers und Salz ergänzen und 4 Minuten mit der Maschine auf langsamer Stufe verkneten (oder von Hand kräftig kneten). Bei Bedarf den Rest des Wassers portionenweise zugeben. Es sollte ein weicher, klebriger Teig entstehen.

Teig auf eine gut bemehlte Unterlage stürzen, in zwei Stücke teilen und 20 Minuten ruhen lassen. Teiglinge mit Hilfe eines Teigspachtels rundformen. Dabei den Teig 10 bis 15 mal von der Seite her zur Mitte falten. Teigling umkehren damit der Schluss auf der Arbeitsfläche liegt. 30 Minuten ruhen lassen.

Ofen mit dem Backstein auf 250° vorheizen.

Teiglinge auf den heißen Backstein hieven (am besten mit zwei Metallspachteln). 10 Minuten bei 250° backen, nach 2 Minuten Ofen bedampfen (einen kräftigen Schuss Wasser auf den Backofenboden geben). Ofen entlüften, Temperatur auf 200° zurückstellen und die Brote 40 Minuten fertig backen.



Grundsauer auf der Heizmatte angesetzt



Gereifter Grundsauer nach 17 Stunden



Gereifter Vollsauer



Geformte Teiglinge



Frisch aus dem Ofen