



Roggen-Dinkel-Brot mit Sauerteig

Roggen enthält nur wenig Klebereiweisse (Gluten), darum wird Roggenbrot beim Backen nie so luftig wie ein Weizen- oder Dinkelbrot. Jedoch enthält Roggen mehr Pentosane (eine Vielfachzuckerart) die viel Wasser aufnehmen können und das Brot haltbarer machen, aber sie behindern auch die Ausbildung eines Klebergerüsts. Das Versäuern verbessert die Backfähigkeit Roggenmehl beträchtlich. Dinkel besitzt fast gegenteilige Eigenschaften, er enthält viel Klebereiweiss, kann aber eher wenig Wasser speichern. Irgendwie spannend, diese beiden Mehlsorten zu kombinieren.

Ich habe einen sehr weichen Teig aus beiden Mehlen und zwei Sauerteigen (Dinkel, Roggen) geknetet und ihn lange reifen lassen. Zuerst 2 1/2 Stunden an der Wärme, danach über Nacht im Kühlschrank. Vor dem Backen habe ich die Teiglinge nochmals gefaltet, trotzdem sind die Brote ziemlich flach herausgekommen. Sie schmeckten aber sehr gut: Würzig, mit einer schönen, knusprigen Rinde. Die Krumme feucht und leicht elastisch.

Zutaten

Sauerteige:

40g Dinkelmehl hell
40g Wasser
12g Sauerteigansatz

40g Roggenruchmehl (1150)
50g Wasser
14g Sauerteigansatz

Hauptteig:

beide Sauerteige
220g Dinkelmehl hell
200g Roggenruchmehl

310g Wasser

15g Wasser II

9g Salz

Zubereitung

Sauerteige 12 Stunden bei 30° reifen lassen.

Hauptteig:

Alle Zutaten (bis auf Wasser II und Salz) gut vermischen und 1 Stunde ruhen lassen.

Salz in 15g Wasser auflösen und zum Teig geben.

Teig zuerst 2 Minuten auf langsamer Stufe, dann 2 Minuten auf mittlerer Stufe kneten. Dinkelteige dürfen nicht zu intensiv geknetet werden, da sonst das Teiggerüst wieder zusammenfällt. Roggenteige müssen gar nicht geknetet werden.

Teig in eine eingeölte Wanne geben und 2 1/2 Stunden ruhen lassen. Nach 40, 80 und 120 Minuten mit einem Teigspachtel dehnen und falten.

Über Nacht im Kühlschrank reifen lassen.

Teig in 2 Stücke teilen und vor dem Backen mehrmals falten. Der Teig ist recht klebrig, er lässt sie am Besten mit Teigspachteln bearbeiten und formen.

Backen 20 Minuten bei 250° mit Dampf, danach weitere 20 Minuten bei 220° ohne Dampf.



Links: Dinkelsauerteig, rechts Roggensauerteig



Falten vor der Teigreife



Gereifter Teig



Vor dem backen nochmals falten



Backbereit

