

## 27. Dinkel-Roggen-Vollkornbrot



### Sauerteigansatz

*ca. 50 g Vollkornroggen  
lauwarmem Wasser*

fein gemahlen mit soviel verrühren, bis ein dicker Brei entsteht. Diesen mit Folie abgedeckt an einem warmen Ort stehen lassen, täglich einmal umrühren. Nach ca. fünf Tagen ist der Brei so durchsäuert, dass er für ein Brot verwendet werden kann (er muss leicht säuerlich riechen und Bläschen gebildet haben).

Man kann statt Wasser Buttermilch oder Jogurt verwenden oder eine Zwiebel fein reiben und untermischen, dann braucht das Anstellgut nur ca. drei Tage.

Meine Versuche Sauerteig selbst herzustellen, gingen zwar nicht völlig in die Hose, aber ich musste Backpulver als Treibmittel zufügen. Erst als ich mein Anstellgut mit fertigem Sauerteig vermischte, bekam ich super Brote hin.

*190 g lauwarmes Wasser* mit  
*190 g Roggenvollkornmehl* und

50 g <i>Anstellgut</i>	(braucht nicht abgewogen zu werden) vermischen und 10-12 Stunden an einem warmen Ort gut abgedeckt reifen lassen.
380 g <i>Sauerteig</i>	abwiegen (den Rest am besten einfrieren),
300 g <i>Dinkelvollkornmehl</i> , 110 g <i>Roggenvollkornmehl</i> , 245 g <i>warmes Wasser</i> 12 g <i>Salz</i>	und hinzufügen und mit dem Knethaken vom Handrührgerät ca. 5 Min. gleichmäßig verrühren. Der Teig ist so feucht und klebrig, dass er mit der Hand kaum geknetet werden kann. Ca. ½ Stunde abgedeckt ruhen lassen, danach in eine Kastenform geben und erneut abgedeckt ca. 1-2 Stunden aufgehen lassen (Vorsicht, wenn der Teig zu lange geht, fällt er beim Backen wieder zusammen). Mit einer wassergefüllten Schale in den auf 250°C (Ober-/Unterhitze, auf keinen Fall Heißluft) vorgeheizten Backofen geben und 15 Min. backen. Danach den Ofen auf 190°C herunterschalten und ca. 45 Min. zu Ende backen lassen.

**I**n punkto Mehl halte ich mich nie an die Vorgaben. Ich mische je nach Lust und Laune die Mehlarnten. Manchmal backe ich ein reines Roggenbrot, dann ein reines Dinkelbrot oder ein Dinkelvollkornbrot, je nach dem, was an Mehl da ist oder ich füge noch Gewürze bei. Auch sehr gut schmeckt, eine Hand voll Nüsse unter den Teig zu mischen (egal was, ich nehme Nussmischungen,

Müsli ohne Früchte etc.) Außerdem benutze ich feuerfeste Glasformen oder ich lege die Metallform mit Backpapier aus, da ich finde, es schmeckt sonst nach Metall. Wenn ich meinen Brotlaib ohne Form auf einem mit Backpapier belegten Blech backe, lege ich den Ring der Springform (ebenfalls mit Backpapier) um den Teig, sonst wird das Brot breiter als hoch. Aber ich möchte Ihnen ein weiteres Brotrezept nicht vorenthalten:

## 28. Dinkel-Roggen-Vollkornbrot halb/halb

Nachdem Brote sich sowieso alle ähnlich sehen, glaube ich auch hier auf ein Foto verzichten zu können. Ein Brot als Beispiel ist genug. Außerdem hat jeder bestimmt schon mal ein Brot gesehen ...

300 g <i>Dinkelvollkornmehl</i>	frisch gemahlen mit ebenfalls frisch gemahlenem
300 g <i>Roggenvollkornmehl</i> ,	
400 ml <i>lauwarmem Wasser</i>	und
3 EL <i>Sauerteig</i>	zu einem zähen Brei verrühren. Den Teig abgedeckt an einem warmen Platz ca. 10-12 Stunden ruhen lassen (der Teig ist reif, wenn er kleine Bläschen bildet). Ca. 3 EL Sauerteig für den nächsten Teig abnehmen und einfrieren.
150 g <i>Dinkelvollkornmehl</i>	mit
150 g <i>Roggenvollkornmehl</i> ,	
1 EL <i>Vollmeersalz</i>	sowie
1 TL <i>Gewürze</i>	(z.B. Kümmel und/oder Koriander) vermischen. Ca. 250 g davon unter den Vorteig rühren. Den Teig auf ein gut bestäubtes Backbrett geben