

# Dinkel-Roggenbrot mit Sauerteig



Brote habe ich schon viele gebacken. Bislang aber noch keines mit selbst angesetztem Sauerteig. Dieses Dinkel-Roggenbrot hatte also Premiere - und dies mit vollem Erfolg!

## Grundrezept Sauerteig

Für den selbst angesetzten Sauerteig benötigt man 3 Tage Vorlaufzeit!

200 g Roggenmehl Typ 1150  
1 El Honig  
1/2 TL Kümmel  
1/2 TL Koriander  
1/2 TL Fenchelsamen  
250 ml lauwarmes Wasser  
etwas Mehl zum Bestäuben

- Das Mehl mit dem Honig und den Gewürzen in eine große Schüssel geben. Nach und nach das Wasser dazugeben und so lange gut durchrühren, bis es eine klumpenfreie, glatte Masse ergibt.
- Mit etwas Mehl bestäuben und mit einem Tuch zugedeckt ca. bei 24 C gären lassen. Gesamt 3 Tage. Dabei jeden Tag einmal gut durchrühren.
- Der Sauerteig entwickelt in dieser Zeit Blasen und seinen säuerlichen Geruch.
- Wichtig ist die Wärme. Weniger als 24 C sollten es nicht sein.

### **Zutaten für 1 Brot:**

200 g Sauerteig (Rezept siehe oben)  
200 g Roggenmehl Typ 1150  
350 g Dinkelmehl Typ 630  
1 Beutel Trockenhefe  
3 TL Salz  
1/2 EL Backmalz (oder alternativ Zuckerrübensirup)  
320 ml lauwarmes Wasser

- Die Hefe mit dem Salz und dem Backmalz (oder Zuckerrübensirup) und etwas lauwarmen Wasser vermischen, bis sich die Hefe aufgelöst hat.
- Die beiden Mehle in einer großen Schüssel mischen.
- Den Sauerteig, die Hefemischung und das Wasser (nach und nach) dem Mehl begeben und alles gut verkneten.
- Zugedeckt an einem warmen Ort rund 2 Stunden gehen lassen. Das Teigvolumen verdoppelt sich dabei.
  
- Den Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals leicht durchkneten.
- Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben.
- Nochmals zugedeckt ca. 1/2 Stunde in der Form an einem warmen Ort gehen lassen.
- In der Zwischenzeit den Ofen auf 250 C vorheizen und ein feuerfestes Gefäß mit Wasser in den Backofen stellen.
- Das Brot längst ca. 2 cm tief einschneiden und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Ebene stellen. Ca. 10 Min. bei dieser Hitze backen lassen.
- Dann den Backofen auf 190 C runterschalten und nochmals ca. 25-30 Minuten backen.
- Das Brot aus dem Ofen und sofort aus der Kastenform nehmen. Garprobe machen. Dabei auf die Unterseite klopfen. Wenn es sich hohl anhört, ist es fertig.

**Gutes Gelingen und guten Appetit!**