

Rezept für ein Roggen-Dinkel-Brot mit Sauerteig (einfache Variante)

Siehe auch das Video auf <http://gigifilm.de/backanleitung/>

Zutaten

- 200 g Roggenmehl
- ca. 3 EL Sauerteig¹
- 3 TL Salz
- 600 g Dinkelmehl
- 600 ml lauwarmes Wasser
- Wasser zum Besprühen, Mehl für die Arbeitsfläche

Vorgehen

- 1) Roggenmehl, Sauerteig und 400 ml warmes Wasser in einer großen Schüssel miteinander verrühren. Der Teig hat eine cremige Konsistenz ähnlich einem Pfannkuchen- oder Waffelteig.
- 2) Den Teig 10 - 12 Stunden zugedeckt ruhen lassen.
 - a. Danach ggf. 3 EL von dem durchsäuerten Teig abnehmen und direkt für ein weiteres Brot verarbeiten oder in einer geschlossenen Dose kühl stellen.
- 3) Dinkelmehl, ca. 200 ml warmes Wasser und 3 TL Salz hinzugeben und ca. 15 Minuten gut durchkneten.
- 4) Den Teig mindestens 1 Stunde zugedeckt gehen lassen.
- 5) Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch mal gut durchkneten.
- 6) Backblech einfetten und mit Mehl bestäuben oder ein Backpapier darauflegen.
- 7) Den Teig zu einem Strang (oder nach Belieben) formen und auf das Backblech geben.
- 8) Noch mal 20 Minuten (gerne auch mehr) gehen lassen.
- 9) Backofen auf 250°C vorheizen.
- 10) Brotteig mit einem Messer einritzen und mit Wasser besprühen.
- 11) Das Blech mit dem Teig auf der unteren Schiene in den heißen Backofen schieben.
- 12) Nach 10 Minuten die Temperatur auf 220°C verringern und Teig mit Wasser besprühen.
- 13) Nach weiteren 10 Minuten die Temperatur auf 190°C verringern und Teig mit Wasser besprühen. In Abständen kann das werdende Brot immer wieder etwas mit Wasser besprüht werden.
- 14) Nach weiteren 40 Minuten sollte das Brot fertig sein und kann aus dem Ofen genommen werden und auf einem Rost auskühlen.

Guten Appetit!

¹ Die Herstellung von Sauerteig kann man im Internet nachlesen. (z.B. unter <http://www.der-sauerteig.com/phpBB2/viewtopic.php?t=75>)