

6. Oktober 2009

Leinbrot

Das Resultat ist ein sehr lockeres schmack- und vor allem nahrhaftes Brot.

Sauerteig

- 50 g Anstellgut
- 200 g Roggenmehl 1150
- 200 g Wasser

Quellstück

- 100 g Leinsamen
- 100 g 5-Korn-Schrot
- 100 g Gerstenkörner (geschält)
- 300 g Wasser

Hauptteig

- 400 g Sauerteig
- Quellstück
- 200 g Roggenmehl 1150
- 100 g Weizenmehl 1050
- 12 g Salz
- 25 g Leinöl
- 20 g Roggenmalz

Die Sauerteigzutaten mischen und den Teig 20 bis 22 Stunden gären lassen. Das Quellstück ebenso lange im Kühlschrank ansetzen. Dann beides mit den übrigen Zutaten außer dem Öl vermischen und 7 Minuten lang bei niedrigster Stufe verkneten. Anschließend das Leinöl zugeben und auf mittlerer Stufe nochmals 3-5 Minuten kneten. 45 Minuten Teigruhe. Den Teig einmal falten, zum Laib formen, in eine Gärform geben und 60 bis 90 Minuten (je nach Raumtemperatur länger oder kürzer) gehen lassen. Nach Bedarf mit Wasser abstreichen. Nun noch den Teig einschneiden, in den bedampften und auf 250°C vorgeheizten Backofen einschieben und 50 bis 60 Minuten backen.

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 4 Stunden



www.brotbacken.de