

25. August 2010

## 100%-Roggenbrot

Bei mir tummelt sich noch allerlei Roggenmehl, das in Kürze das Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht und sowieso schon viel zu lange sein Dasein in meiner Küche fristet. Deshalb habe ich kurzentschlossen und mit vollem Risiko ein 100%-Roggenbrot-Rezept ausprobiert, das einen relativ geringen Wasseranteil hat, weil ich es gern frei geschoben backen wollte. Die Krume ist erwartungsgemäß sehr dicht, aber angenehm feucht, kräftig im Geschmack und verströmt im Verbund mit der Kruste einen unwiderstehlichen Duft...

### Sauerteig

- 100 g Roggenmehl 1370
- 100 g Wasser
- 20 g Anstellgut

### Brühstück

- 100 g Roggenschrot (mittel)
- 100 g Wasser

### Hauptteig

- Sauerteig
- Brühstück
- 500 g Roggenmehl 1370
- 270 g Wasser
- 8 g Frischhefe
- 14 g Salz

Sauerteigzutaten vermengen und bei Zimmertemperatur 14-16 Stunden reifen lassen.

Das Brühstückwasser zum Kochen bringen und mit dem Roggenschrot verrühren.

Mindestens 3 Stunden quellen lassen.

Dann alle Teigzutaten 2-4 Minuten langsam verkneten.

Den Teig 60 Minuten anspringen lassen, anschließend zu einem Laib formen und 45-60 Minuten gehen lassen.

Mit Dampf 60 Minuten bei 220°C backen.

*Zubereitungszeit am Backtag: ca. 3 Stunden*



[www.brotbacken.de](http://www.brotbacken.de)