

7. Februar 2010

Vollkornbrot nach Jeffrey Hamelman

Ein Brot aus 100% Roggenmehl? Locker und essbar? Ja, funktioniert. Ich habe ein Rezept von Jeffrey Hamelman etwas modifiziert, indem ich den Sauerteig mit Roggenvollkornmehl statt mit 1150er angesetzt und außerdem dreistufig geführt habe.

Sauerteig

- 374 g Roggenvollkornmehl
- 371 g Wasser
- 30 g Anstellgut

Quellstück

- 286 g Roggenkörner
- 286 g Wasser

Hauptteig

- 745 g Roggensauerteig
- Quellstück
- 247 g Roggenmehl 1150
- 85 g Wasser
- 17 g Salz
- 15 g Frischhefe
- 50 g Sonnenblumenkerne

Für den Sauerteig Anstellgut mit 47 g Roggenvollkornmehl und 71 g Wasser mischen und 6 Stunden bei 26°C stehen lassen. Dann 131 g Mehl und 104 g Wasser zugeben und für weitere 11 Stunden bei 23 °C reifen lassen. Anschließend den mit 196 g Mehl und 196 g Wasser aufgefrischten Teig bei 30°C weitere 3 Stunden zur Reifung bringen. Für das Quellstück Körner und Wasser mischen und 12 Stunden quellen lassen.

Den Sauerteig mit Quellstück und den übrigen Zutaten auf mittlerer Stufe 10 Minuten verkneten. Der Teig sollte eine Temperatur von ca. 28°C erreichen. 30 Minuten gehen lassen. Anschließend in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben, mit Mehl bestreuen und sofort im auf 250°C vorgeheizten Backofen unter Dampf backen. Nach 15 Minuten auf 200°C drosseln und Dampf ablassen. Weitere 60 Minuten backen. Dann das Brot aus der Kastenform nehmen und 15 Minuten ohne Form nachbacken. Auskühlen lassen und frühestens nach 24-48 Stunden anschneiden!

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 2 Stunden



www.brotbacken.de