

Roggen-Urkorn *aus 100% Roggen*

Drei-Stufen-Sauerteig, Waldstaudenroggen und Roggenkeimlinge

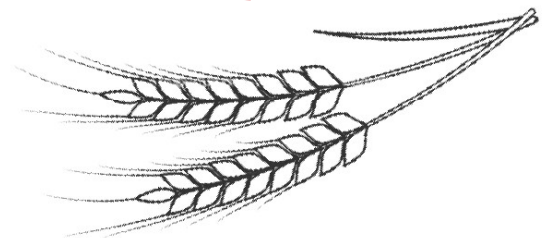


Intention war es ein 100%iges Roggenbrot zu backen, welches gut verträglich, geschmackvoll, saftig sowie gesund sein sollte. Dies unter Verwendung von nur

drei Zutaten: **Roggen** - **Wasser** - **Salz**

Herausgekommen ist das Roggen - Urkorn. Glutenarm, dabei reich an Mineralien, Ballaststoffen sowie Vitaminen. Wer kann da schon nein sagen?

an Gud'n



Rezept für ein 3kg Brot/ Teiggewicht: ca. 3400g

Drei-Stufen-Sauerteig:

1. Stufe Anfrischsauer: Reifetemperatur 26° C/ 6 h/ 15-21:00 Uhr/ Teigausbeute 250

- 50g Anstellgut
- 180g Wasser
- 120g bio Vollkorn-Waldstaudenroggenmehl (alternativ Roggen)

2. Stufe Grundsauer: 22-24° C/ 10 h/ 21-7:00 Uhr/ TA 160

- 350g Anfrischsauer
- 180g Wasser
- 300g VK-Waldstauden

3. Stufe Vollsauer: 30° C/ 3 h/ 7-10:00 Uhr / TA 200

- 830g Grundsauer
- 450g Wasser
- 450g VK-Waldstauden



Anstellgut bzw. Sauer der jeweiligen Stufe im Wasser auflösen (Schneebeesen), Mehl unterrühren. Abgedeckt reifen lassen. Reifezeit und Wärmeangaben sollten möglichst eingehalten werden, um einen triebstarken und aromareichen Sauerteig zu erhalten. (im Verlauf z.B. 1. in der Nähe Heizungsquelle/ 2. Badezimmer/ 3. Backofen mit eingeschalteter Lampe/ reifen lassen).

Brühstück: Abstezeit: 10-15 Stunden (z.B. 21-10:00 Uhr)

- 150g Roggenschrot (mittel)
- 300g kochendes Wasser

Schrot in einer Pfanne gold- bis mittelbraun unter Rühren anrösten. Von der Kochstelle nehmen und mit kochendem Wasser übergießen. Kurz unterrühren und sofort mit Deckel verschließen. Vorsicht Dampf entweicht! (Endgewicht ca. 400g) Bei Raumtemperatur lagern.

Hauptteig:

ACHTUNG!! Vom Vollsauer 90g abnehmen und bis zum nächsten Backen kühl lagern.

- 1640g reifer Vollsauer
- 50g Wasser
- 400g Schrot-Brühstück
- 40g Salz
- (ca. je 2 Teel. Brotgewürz und/oder Kümmel nach belieben)
- 400g Roggenkeimlinge (Abtropfgewicht) mit
150g Wasser mittelgrob püriert (nicht zu fein, Folge wäre eine zu hohe Enzymtätigkeit)
- 700g bio-Roggenmehl Type 1370 (allternativ Type 1150 oder 997)

*Tipp: Durch den Austausch von 100g Roggen- gegen Weizenmehl wird eine lockere Porung erzielt. Die Drei-Stufen-Sauerteigführung erfordert keine Hefezugabe.
Bei Unsicherheit oder triebschwachen Sauer können 15g Hefe zugeben werden.*

Zubereitung:

- Backofen rechtzeitig mit Brotbackstein (untere Schiene) auf 250° C (ca. 1h) vorheizen.
- Vollsauer, Wasser, Brühstück, Salz und Gewürze in den Knetter geben, langsam mischen bis sich das Brühstück klümpchenfrei aufgelöst hat (ca. 3 Minuten).
- Pürierte Roggenkeimlinge einrühren.
- Nach und nach Roggenmehl dazugeben und langsam verkneten (ca. 8 Minuten).
Gelegentlich den Teig vom Rand lösen, damit alle Anteile gleichmäßig eingeknetet sind. Der Teig sollte eine mittelfeste, leich klebrige Konsistenz aufweisen. Waldstauden-Roggen bindet mehr Wasser als normaler Roggen. Evtl. etwas Wasser zugeben.
- Den Teig ca. 30 Minuten zugedeckt im Knetter reifen lassen. (26-28° C).
- Auf die gut bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem runden Laib formen. Mit dem Teigschluss nach oben in den gut bemehlten oder mit Tuch ausgelegtem Gärkorb legen.
- Den Teigling bei 2/3 Gare (etwa 45-60 Minuten/ 30° C)) aus dem Gärkorb auf Backschieber kippen (Schluss nach unten) und nach Wunsch mit Motiv verzieren.
(hier: Reismehl/ Rotebeete-Pulver)
- Das Brot einschießen und sofort Schwaden. Nach 3-4 min Dampf ablassen.
- 10 Minuten auf 250° C (Ober-/Unterhitze) backen.
- Temperatur auf 210° C reduzieren. Weitere 30 min backen.
- Temperatur auf 190° C reduzieren. Weitere 30 min backen.
- kurz vor Ende der Backzeit nochmals Dampf ablassen und 5 min auf Heißluft für eine rösche Kruste zu ende backen.
- Backzeit gesamt ca. 75-80 Minuten.

Vor dem Anschneiden gut auskühlen lassen. Das Brot entfaltet am zweiten Tag sein volles Aroma und hält sehr, sehr lange frisch, falls es nicht früher aufgegessen ist :)

Roggen ankeimen:

Tag 1:

- 250g bio Roggen
- ca. 250g Wasser (kalt)

Am Abend - den Roggen in einer flachen, großen Schale verteilen, schadhafte Körner aussortieren. Mit dem Wasser übergießen, so dass er gerade bedeckt ist. Roggen ist ein Lichtkeimer. Deshalb mit einem Glasdeckel oder ähnlichen abdecken. Über Nacht (bei kühler Raumtemperatur) einweichen.



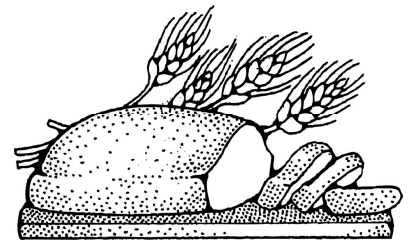
(bereit zum Backen)

Tag 2:

Morgens - Roggen in ein feinmaschiges Sieb geben und gut mit kaltem! Wasser mehrmals unter dem Wasserhahn durchspülen. Sieb mit Körnern gut abtropfen lassen und zurück in die Schüssel geben. Abdecken und hell bei kühler Raumtemperatur stellen. Nicht ins direkte Licht am Fenster oder auf die Heizung stellen, sonst besteht die Gefahr, dass die Körner anfangen auszutrocknen oder zu gären. Spülvorgang **mittags** (nach Möglichkeit) und **abends** wiederholen.

Tag 3:

Morgens - Spülen wiederholen. Getreidekeime sollten nun gut erkennbar sein. Weiterkeimen, falls Vormittags gebacken wird oder im Kühlschrank aufbewahren (Haltbarkeit 1-2 Tage).



Zur Info:

Roggen ist von Haus aus glutenarm. Es enthält nur knapp halb soviel Gluten als Weizen und gar nur ein Drittel des Gehaltes von Dinkel. Der langzeitgeführte Drei-Stufen-Sauerteig trägt ebenfalls sein Gutes zum Brot bei. Hierdurch wird die oft schlecht verträgliche Phytinsäure größtenteils abgebaut.

Zudem findet im Sauerteig der besondere Waldstauden-Roggen Verwendung. Er weist einen höheren Nährstoffgehalt als herkömmlicher Roggen auf (ca. 50% mehr Ballaststoffe und ca. 20% mehr Proteine). Er besticht durch seinen kräftigeren Geschmack und seiner dunkleren Färbung.

Gekeimtes Getreide ist ein sehr guter Lieferant des gesamten Vitaminspektrums, eine reine Vitaminbombe. Der Keimungsprozess setzt Enzyme frei, dadurch erhöht sich u.a. der Gehalt an Vitamin B, E, C und K um 100-1000%. Kohlenhydrate und Eiweiße im Korn werden umgebaut und sind so besser verdaulich. Die Eiweißwertigkeit steigt. Die Omega-3-Fettsäure Linolensäure verdoppelt sich. Mineralstoffe werden besser verfügbar. Phytinsäure wird durch den Keimungsprozess ebenfalls reduziert.

Die Beigabe von gerösteten, überbrühtem Roggenschrot sorgt für weitere Frischhaltung und zusätzliches Aroma.