

Sauerteig-Vollkornbrot aus dem Holzbackrahmen



Zutaten

für das Auffrischen des Sauerteigs am Vortag:

- ca. 100 g Roggen-Sauerteigstarter
- 1.000 g Roggen, frisch gemahlen (oder Roggenvollkornmehl)
- 600 ml Wasser, lauwarm

für das Fertigbacken am Backtag:

- 45 g Salz
- 500 ml Wasser, lauwarm
- 500 g Dinkel, frisch gemahlen (oder Dinkelvollkornmehl)
- 200 g Emmer, frisch gemahlen (oder Emmervollkornmehl)
- 200 g Einkorn, frisch gemahlen (oder Einkornvollkornmehl)
- 25 g Brotgewürz, gemahlen

Zubereitung

Am Vortag des Backtages wird der Sauerteigstarter aus dem Kühlschrank genommen und "gefüttert". Dazu gibt man ihn erst einmal in eine Tonschüssel. Man gießt etwa 200 ml der insgesamt 600 ml Wasser dazu und verrührt alles langsam und gleichmäßig. Währenddessen kann man den Roggen schon einmal zu Mehl vermahlen. Sind keine Klümpchen mehr in der Tonschüssel, gibt man diese Masse zusammen mit dem restlichen Wasser und dem ganzen Roggenmehl mindestens 5 Minuten in die Küchenmaschine und verrührt alles zu einem glatten Teig. Selbstverständlich geht das auch mit dem Knethaken des Handrührgerätes oder von Hand. Ist der frisch gefütterte Roggenteig fertig, gibt man ihn in eine Tonschüssel. Diese wird mit einem Tuch oder einem Wachstuch abgedeckt. Nun darf dieser Roggensauerteig mindestens 12 Stunden lang an einem warmen Ort ruhen. Im Winter nutze ich dazu gerne unsere Ofenbank, im Sommer packe ich ihn in dicke Decken ein, um eine gleichmäßige Wärme zu gewährleisten.

Am nächsten Tag nimmt man als erstes etwa 100 g Sauerteigstarter weg und gibt diesen in ein Glas, welches im Kühlschrank einige Wochen lang gelagert werden kann. Dann löst man das Salz in dem lauwarmen Wasser auf und gibt diese Mischung zusammen mit den verschiedenen Mehlsorten und dem Brotgewürz in die Küchenmaschine, die das alles einige Minuten lang zu einem festen Teig verarbeitet. Das Brotgewürz vom Greuther Teeladen ist ganz fein gemahlen und verleiht meinem Sauerteig-Vollkornbrot diesen typischen Geschmack eines Fränkischen Holzofenbrot: wir lieben es! Allerdings ist die Menge, die ich in diesem Rezept verwende, genau die Menge, die auch meinen Kindern noch schmeckt. Wenn Ihr also Brotgewürz im Brot mögt, dürft Ihr diese Menge gerne noch nach Eurem eigenen Geschmack erhöhen!

Der nun entstandene Brotteig wird wieder in eine (größere!) Tonschüssel gegeben und darf an einem warmen Ort zugedeckt nochmals 2 Stunden lang ruhen. Nach dieser Ruhezeit wird er in die entsprechenden Teile geteilt: im Fall meines doppelten Backrahmens also erst in zwei Hälften und dann die eine Hälfte wiederum in zwei gleich große Teile. Diese werden in den gut eingölten Holzbackrahmen auf ein mit einem Backpapier ausgestattetes Backblech gegeben. Und wieder wird der Teig (im Backrahmen) abgedeckt und an einem warmen Ort etwa zwei Stunden lang ruhen gelassen.

Nach dieser letzten Ruhezeit kommt der Holzbackrahmen nun endlich ohne Abdeckung in den Ofen: wenn auch vorerst nur 90 Minuten lang bei 40° Celsius in die sogenannte Gärstufe. Nach diesen 90 Minuten stellt man eine feuerfeste Schüssel mit Wasser unten in den Ofen hinein, nimmt das Backblech mit dem Holzbackrahmen noch einmal hinaus und heizt den Ofen auf 240° Celsius Brotbackstufe auf. Ist diese Temperatur erreicht, kommt das Backblech wieder hinein und das Sauerteig-Vollkornbrot wird 30 Minuten lang gebacken. Nach 30 Minuten öffnet man die Ofentüre vollständig, damit die Feuchtigkeit entweichen kann und stellt die letzte Backtemperatur ein: bei 160° Celsius Ober-/Unterhitze werden die Brote dann noch 20 Minuten lang fertiggebacken.

Nach der Backzeit dürfen die Brote im Holzbackrahmen auskühlen. Dann werden sie vorsichtig aus dem Rahmen gelöst.

Und fertig sind die Sauerteig-Vollkornbrote mit der Holzofennote! Laßt sie Euch schmecken!