

Elbenauer Landbrot

Roggenmischbrot mit 55 % Roggen/45 % Weizen, Körnern und echtem Sauerteig

(angegebene Mengen für ein Brot von ca. 1750 Gramm, Mengen und Zeiten „nach Gefühl“, die Zeiten sind von der Temperatur abhängig – Zeiten in der Tabelle gelten für wärmere Temperaturen)

Am Vortag (ca. 12 bis 20 Stunden vor dem Backen)

Sauerteig ansetzen

600 g Roggenvollkornmehl (RVM) oder 500 g RVM und 100 g Roggenbackschrot (RBS)

520 ml Wasser (Hinweis: Wassermenge kann auch „nach Gefühl“ genommen werden...)

500 g Sauerteig (aus vorherigem Sauerteigansatz)

Am Backtag

- | | | |
|------|--|---|
| 0:00 | Die am Vortag zugegebene Menge Sauerteig wieder abnehmen und in den Kühlschrank stellen. | Sauerteig hält sich im Kühlschrank mindestens 6 Wochen. |
| 0:00 | Körner (Menge und Sorten nach eigenem Belieben) vorquellen, z.B.
40 g Leinsamen
40 g Buchweizen
40 g Sonnenblumenkerne
120 ml Wasser
Das Vorquellen kann auch schon 1..2 Stunden vorher erfolgen. | Das Vorquellen dient dazu, dass die Körner dem Teig kein Wasser entziehen. Darüber hinaus zugegebenes Wasser erhöht wiederum den Weizenanteil im fertigen Brot (dann ist zum Fertigmachen mehr Weizenmehl erforderlich). |
| 0:00 | Autolyseteig
300 g Weizenmehl 550
185 ml Wasser | Bei der Autolyse (ca. 20 – 30 min) bildet sich der Kleber des Weizenmehls aus. |
| 0:30 | Autolyseteig und vorgequollene Körner zum Sauerteigansatz hinzufügen,
35 g Salz
20 g Backmalz
alles verrühren und
mit Weizenmehl (nach Gefühl, ca. 170 g) verkneten und zur Stockgare stellen | Den Teig nicht zu trocken kneten, nur so viel Weizenmehl wie zum Zusammenhalt des Teiges nötig nehmen.

Stockgare: das erste Gehenlassen, Dauer der Stockgare
bei 25 – 27 °C ca. 90 – 120 min,
bei 20 – 22 °C ca. 3 – 4 h |
| 1:30 | Teig dehnen und falten (kurz zusammenkneten) | |
| 2:15 | Teig mit etwas Mehl (auf der bemehlten Arbeitsfläche) rundwirken, in einen Brotkorb (Brotform) geben und darin zur Stückgare stellen
Ofen rechtzeitig auf ca. 250-270 Grad vorheizen | Brotkorb vorher einmehlen
Dauer der Stückgare:
bei 25 – 27 °C: ca. 60 – 70 min,
bei 20 – 22 °C: ca. 2 h |
| 3:15 | Auf ein Backblech kippen, oben einschneiden und in den vorgeheizten Backofen schieben,
etwas Wasser in den Ofen kippen (z.B. in eine flache Schale), Backzeit insgesamt ca. 55 min,
nach 30 min die Temperatur auf 130 Grad runterdrehen | Alternativ: im Ofen auf einem vorgeheizten Backstein/Pizzastein backen. Dadurch gelangt die Temperatur des Ofens viel rascher in den Teig. |
| 4:10 | Brot aus dem Ofen nehmen, auf einem Rost abkühlen lassen | |