

# 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.<br>40 g Leinsamen<br>40 g Buchweizen<br>40 g Sonnenblumenkerne<br>120 ml Wasser<br>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<br>300 g Weizenmehl 550<br>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,<br>35 g Salz<br>20 g Backmalz<br>alles verrühren und<br>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.<br><br>Stockgare: das erste Gehenlassen, Dauer der Stockgare<br>bei 25 – 27 °C ca. 90 – 120 min,<br>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<br>Ofen rechtzeitig auf ca. 250-270 Grad vorheizen  | Brotkorb vorher einmehlen<br>Dauer der Stückgare:<br>bei 25 – 27 °C: ca. 60 – 70 min,<br>bei 20 – 22 °C: ca. 2 h  |
| 3:15 | Auf ein Backblech kippen, oben einschneiden und in den vorgeheizten Backofen schieben,<br>etwas Wasser in den Ofen kippen (z.B. in eine flache Schale), Backzeit insgesamt ca. 55 min,<br>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   |   |