

Donnerstag, 20:15 Uhr

## Rezept

# Roggenmischbrot 70/30

Veröffentlicht am 23.02.21 um 16:07 Uhr



Bild © Dr. Björn Hollensteiner/<http://brotdoc.com>

**Fast voller Roggengeschmack, aber noch genug Weizen (und dessen Klebergerüst), um etwas Elastizität in der Teigstruktur zu haben um damit ein schönes Brotvolumen zu erzielen. Ein Rezept von Dr. Björn Hollensteiner von [brotdoc.com](http://brotdoc.com).**

## Zutaten:

für den **Sauerteig**:

- 225 g Wasser (40 °C)
- 220 g Roggenvollkornmehl
- 20 g Sauerteig-Anstellgut

für den **Hauptteig**:

- 465 g Sauerteig
- 260 g Wasser (40 °C)
- 235 g Roggenmehl 1370
- 195 g Weizenmehl
- 550 12 g Salz

- 12 g Honig
- 2 g Hefe (optional)

## Zubereitung:

Für den Sauerteig alle Zutaten gut verrühren und 12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Das warme Wasser in die Schüssel geben, Mehle und Salz dazu kippen und den Sauerteig darauf geben. Mit der Hand die Zutaten gut vermengen bis ein homogener „Brei“ entstanden ist. Der Sauerteig sollte gut eingearbeitet sein. Den Teig in der Schüssel 45 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Den gesamten Teig auf die gut bemehlte Arbeitsfläche geben und den Teig ebenfalls bemehlen. Den Teigling flach drücken und rund wirken. Durch den hohen Roggenanteil baut der Teig keine Spannung auf, verhält sich ähnlich wie Ton. Dafür sorgen, dass einige kreisförmige Falten auf dem Teigrücken entstehen. Den Teigling umdrehen (Falten unten) und mit Teigkarte und Hand noch etwas gleichmäßig rund schieben.

Mit dem Schluss nach unten für 60 bis 70 Minuten in ein bemehltes Gärkörbchen legen. Die Reifezeit ist absichtlich etwas kürzer gehalten, damit das Brot noch schön aufreißt beim Backen.

Derweil den Backofen auf 250°C Ober-Unter-Hitze vorheizen, zusammen mit einem großen Gusstopf.

Teigling auf Backpapier stürzen (Schluss jetzt oben). Samt Backpapier in den vorgeheizten Topf heben und den Deckel schließen.

Für insgesamt etwa 40-45 Minuten backen. Nach 20 Minuten der Backzeit die Temperatur auf 220°C senken und den Deckel entfernen und weiter kräftig ausbacken.

Sendung: hr-fernsehen, "alles wissen", 25.02.2021, 20:15 Uhr

Quelle: *hr-fernsehen*