



# Roggenvollkornbrot

nach Christoph Magnus Kringel  
„Gesprächsstoff“, Episode 40

## Sauerteig

750 g Roggenvollkornmehl

750 g Wasser (40 °C)

75 g Anstellgut (gibt's in vielen Supermärkten oder im Reformhaus)

Wasser und Anstellgut mit einem Schneebesen verrühren. Mehl dazugeben und mit der Hand klumpenfrei vermischen oder mit der Küchenmaschine und Knethaken für 2 Minuten auf niedrigster Stufe verrühren.

Teig 18 Std. abgedeckt im Raum bei ca. 30 °C ruhen lassen. Das Volumen sollte sich verdoppeln.

### Tipp

Nehmen Sie vom reifen Sauerteig ein wenig ab. Sie können es wieder als Anstellgut für neuen Sauerteig verwenden. Es lässt sich in einem Glas im Kühlschrank bis zu 4 Wochen lagern.

## Hauptteig

1500 g reifer Sauerteig

2250 g Roggenvollkornmehl

60 g Salz

60 g Pflanzenöl

45 g Hefe

1890 g Wasser (33 °C)



# Roggenvollkornbrot

nach Christoph Magnus Kringel  
„Gesprächsstoff“, Episode 40

Alle Zutaten für 10 Minuten mit der Küchenmaschine und Knethaken auf niedrigster Stufe kneten. Die Teigtemperatur sollte bei etwa 28 °C liegen.

Lassen Sie den Teig bei Raumtemperatur abgedeckt 30 Minuten ruhen.

## **Tipp**

Dem Teig können weitere Zutaten wie z. B. geröstete Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, Kümmel oder eingeweichter Leinsamen zugegeben und untergeknetet werden.

## **Garen und Backen**

Teilen Sie den Teig in ca. 1200 g große Stücke.

Formen sie längliche Brotlaibe, wälzen Sie sie in Mehl und legen Sie sie jeweils einen Brotlaib in eine gefettet Kastenform.

Lassen Sie die Teiglinge 50-60 Minuten abgedeckt mit einem Tuch oder einer Folie ruhen.

Heizen Sie den Ofen auf 230 °C Umluft vor. Stellen Sie eine feuerfeste Auflaufform oder ein Backblech mit in den Ofen.





# Roggenvollkornbrot

nach Christoph Magnus Kringel  
„Gesprächsstoff“, Episode 40

Schneiden Sie die Teiglinge nach der Ruhezeit mit einem scharfen Messer der Länge nach ein.

Stellen Sie die Kastenformen auf den Backofenrost auf eine Schiene im unteren Drittel des Ofens.

Reduzieren Sie die Temperatur auf 200 °C, sobald die Brote im Ofen sind. Gießen Sie etwa einen Eierbecher voll Wasser in die mitaufgeheizte Auflaufform bzw. auf das Backblech, und schließen Sie die Ofentür sofort. Das Wasser verdampft und bildet einen Schwaden.

Backen Sie die Brote für ca. 65 Minuten.

Lassen Sie die Brote nach dem Backen für etwa 30 Minuten in der Form auskühlen. Stürzen Sie sie anschließend auf ein Kuchengitter.

Zur Episode rund  
um Mehl und Brot:

