

Sauerteig

10 g Sauerteigansatz

50 g Roggenmehl (Roggenvollkornmehl)

50 g lauwarmes Wasser

→ 12-24 h bei Raumtemperatur ruhen lassen (oder direkt in den Kühlschrank stellen, falls nicht direkt Brot gebacken werden sollte)

Der Sauerteigansatz kann problemlos 7 – 14 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Schwarzbrot

Zutaten:

200 g Sauerteig

100 g Roggenschrot

250 g Roggenmehl Typ 1150 (ich nehme lieber Typ 997)

100 g Roggen- oder Haferflocken

50 g Sonnenblumenkerne oder Nüsse (z.B. Wallnüsse) (geht auch ohne)

50 g Leinsamen oder Sesam

15 g Salz (ca. 1 EL)

1 EL Rübenkraut

400 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten gut verkneten und abgedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 – 6 Stunden gehen lassen (bis sich das Volumen ca. verdoppelt hat). Für einen intensiveren Geschmack über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Den Teig nochmal kneten und in eine Form geben. Abgedeckt nochmal gehen lassen (bis das Volumen ca. 1/3 mehr geworden ist).

Den Backofen auf 250 °C vorheizen (ich heize nur auf 210 °C), auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben, nach ca. 5 min die Temperatur auf 200 °C reduzieren (ich reduzieren die Temperatur sobald das Brot im Ofen ist), weitere 40 – 45 min backen, Stäbchenprobe.

