

# Brot: Roggennuss (Roggen-Weizenvollkorn)

## Wichtiges Grundwissen – zuerst lesen!

- Roggenmehl braucht zwingend Sauerteig, sonst bleibt der Teig unverdaulich.
- Ausgiebiges Kneten ist ebenfalls für die spätere Bekömmlichkeit wichtig. Bei Verwendung eines Rührgerätes oder einer Küchenmaschine (Knethaken verwenden!) müssen die Höchstmengen lt. Bedienungsanweisung beachtet werden, damit es nicht zu einem Motorschaden kommt. Wenn der Motor sehr warm wird oder entsprechende Gerüche zu vernehmen sind, ist das Gerät abzuschalten. Der Roggen-Dinkelvollkorn-Teig ist schwer und leistet entsprechenden Widerstand bei der Bearbeitung mit dem Knethaken. Das Kneten mit den Händen ist sehr anstrengend; hier sollten sich 2 Personen mehrmals ablösen.
- 1/2 Würfel Frischhefe kann durch 1 Pkg (21 g) Trockenhefe ersetzt werden, Die Trockenhefe wird nicht in Wasser aufgelöst, sondern direkt mit in den Teig gegeben.

## Etappe 1:

### Zutaten:

- 400 g Roggenmehl Typ 997
- 300 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1/2 Pkg (21 g) Frischhefe
- 1 Tüte (15 g) Alnatura Sauerteig-Extrakt. Die Testzubereitung erfolgte mit dem Alnatura-Produkt, mit anderen fertigen Sauerteig-Produkten liegen für dieses Rezept keine Erfahrungen vor.
- 380 g (= 380 ml) lauwarmes Wasser
- 1 TL Honig
- 3 TL Salz
- 2 EL Essig
- 2 EL Rapsöl geschmacksneutral (getestet mit „Rapsgold universell pur & mild“) oder Wallnussöl
- 170 g gehackte Wallnusskerne
- 150 g grob gehackte Möhren
- kaltes Wasser zum Bestreichen vor dem Backen
- 3 EL kernige Haferflocken zum Bestreuen

### Zubereitung des Brotteiges:

1. Das Wasser abmessen, Honig zugeben und die Frischhefe darin auflösen.
2. **Trockene Zutaten:** Die beiden Mehlsorten, die Nüsse und den Sauerteig-Extrakt in eine Schüssel geben und vermengen.
3. **Feuchte Zutaten:** Salz, Essig, Raps- oder Wallnussöl und die Möhren hinzu fügen.
4. Das Hefewasser hinzu fügen.

5. Den Teig von Hand so vermischen, dass fast kein loses Mehl mehr in der Schüssel ist. **Wenn dabei noch nicht alles Mehl gebunden wird, trotzdem erst einmal die Maschine arbeiten lassen. Der Teig ist feuchter als man ihm jetzt ansieht!**
6. Mit der Küchenmaschine 5 min auf Stufe 1 vermengen, danach max. 5-7 min auf Stufe 1,5 kneten. Der Teig hat dann eine gummiartige Konsistenz und ist ganz leicht klebrig. Nach zu langem Kneten wird der Teig zu warm und klebt an der Schüsselwand.
7. **Stockgare:** Den Teig in einer Schüssel oben abdecken (am besten mit einem feuchten Leinentuch, ansonsten z.B. mit Frischhaltefolie). Die Schüssel ca. 60 min **bei Zimmertemperatur** (nicht im leicht angeheizten Backofen) stehen lassen. Es soll ein kleiner Volumenzuwachs erreicht werden. Dabei kommt die Hefe in einen stoffwechselaktiven Zustand.
8. Während der Stockgare eine Bräter-ähnliche Form (geeignet für Brote bis 1 kg) einfetten und mit Backpapier auslegen. Dieses muss an den Rändern überstehen, damit das Brot später daran heraus gehoben werden kann.
9. Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche mit der Teigkarte noch einmal durchkneten („falten“), damit er lockerer wird.
10. Den Teig in die Form geben und ihn mit einem feuchten Tuch abdecken.

## Stückgare

Nun muss der Teig weitere 60 min bei Zimmertemperatur im Stück reifen und darf danach nicht mehr geknetet oder anderweitig großartig erschüttert werden. Es sollte eine knappe Gare erreicht werden. Der Teig sollte gut an Volumen zugelegt haben, aber bei Erschütterung nicht einfallen. Ggf. Daumentest durchführen. Fühlt sich der Teig schon luftig-weich (wie ein Kopfkissen) an und der Eindruck springt langsam zurück, ist knappe Gare erreicht.

## Etappe 2:

### Vorbereitung zum Backen:

1. Den Backofen auf 220° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Dabei eine feuerfeste Schale mit ca. 500 ml kaltem Wasser auf den Boden des Ofens stellen. Der Teig soll hinterher eine feuchtwarme Umgebung vorfinden.
2. Wenn die Zieltemperatur erreicht ist, die Oberfläche des Teiges einschneiden und mit kaltem Wasser bepinseln. Beim Backen wird dann eine Kruste gebildet, die das Austrocknen des Brotes verhindert. Das Wasser zieht in den Teig ein. Das Einschneiden führt dazu, dass die Gase im Teig, die sich beim Ofentrieb bilden, entweichen können und der Teig während des Backvorganges nicht unkontrolliert reißt.

### Backen:

1. Das Blech in die Mitte des Backofens setzen.
2. Die ersten 10 min bei 220° C backen, dann herunter regeln auf 200° C (Umluft 180° C) und weiter backen lassen.
3. Gegen Ende der Backzeit das Brot ggf. mit Alufolie abdecken, damit die Oberfläche nicht schwarz wird (war am 22.04.2021 bei den letzten 10 min erforderlich).
4. Nach insgesamt 60 min (also 50 min bei 200° C) die Form aus dem Ofen nehmen und das Brot am überstehenden Backpapier aus der Form heben. Den Boden auf Konsistenz überprüfen. Wenn es beim Gegenklopfen mit dem Finger hohl klingt, ist das Brot durch. (Bei der Testzubereitung wurden 60 min benötigt.)

### Nach dem Backen

das Brot auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**Aufschneiden erst, nachdem das Brot vollständig ausgekühlt ist.**