

Brot: Roggennuss (Roggen-Weizen-Dinkelvollkorn)

Wichtiges Grundwissen – zuerst lesen!

- Roggenmehl braucht zwingend Sauerteig, sonst bleibt der Teig unverdaulich.
- Ausgiebiges Kneten ist ebenfalls für die spätere Bekömmlichkeit wichtig. Der Teig darf aber auch nicht überknetet werden. **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.

Etappe 1:

Zutaten:

- 400 g Roggenmehl Typ 997
- 300 g Weizenvollkornmehl (kann durch Dinkelvollkorn ersetzt werden, dessen Menge dann um 200 g erhöhen)
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 1/4 Pkg (10 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.*
- optional 2 TL Brotgewürz
- 590 g (= 590 ml) lauwarmes Wasser (*zuletzt getestet am 30.12.2022 mit insgesamt 900 g Mehl*)
- 1 TL Honig
- 25 g Salz
- 2 EL Essig
- 2 EL Raps- oder Wallnussöl
- 170 g gehackte Wallnusskerne
- 120 g Kürbiskerne
- kaltes Wasser zum Bestreichen vor dem Backen
- optional 3 EL kernige Haferflocken zum Bestreuen

Vorbereiten der Nüsse und Kürbiskerne:

Diese in einem Lebensmittelzerkleinerer klein hacken (so, dass sie später aus den Brotscheiben nicht heraus brechen können, aber auch nicht zu fein mahlen)

Zubereitung des Brotteiges:

1. Das Wasser abmessen, Honig zugeben und die Frischhefe darin auflösen.
2. **Trockene Zutaten:** Die beiden Mehlsorten, die Nuss-Kerne-Mischung, das Salz, optional das Brotgewürz und den Sauerteig-Extrakt in eine Schüssel geben und vermengen.
3. **Feuchte Zutaten:** Essig und Raps- oder Wallnussöl 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 1,5 ca. 7 min kneten.
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. Die Oberfläche des Teiges max. 1 mm einschneiden *Zweck: Die Gase im Teig, die sich beim Ofentrieb bilden, können entweichen und der Teig reißt während des Backvorganges nicht unkontrolliert.*
11. Den Teig in die Form geben und ihn mit einem feuchten Tuch (oder mit Alufolie) abdecken.

Stückgare

Den Teig über Nacht im Kühlschrank reifen lassen. Etwa 2 – 3 Stunden vor Backbeginn aus dem Kühlschrank entfernen und noch bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Etappe 2:

Vorbereitung zum Backen:

1. Den Backofen auf 240° 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 mit kaltem Wasser bepinseln. *Das Wasser zieht in den Teig ein. Durch das „Anbacken“ mit 230° C wird eine Kruste gebildet, die das Austrocknen des Brotes verhindert.*

Backen:

1. Das Blech in die Mitte des Backofens setzen.
2. Die ersten 12 min bei 240° C backen, dann herunter regeln auf 200° C (Ober-/Unterhitze) 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 70 min (also 60 min bei 200° C) die Form aus dem Ofen nehmen und das Bro tam überstehenden Backpapier aus der Form heben. Den Boden auf Konsistenz überprüfen. Wenn es beim Gegenklopfen mit dem Finger hohl klingt, ist das Brot durch.

Nach dem Backen

das Brot auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Aufschneiden erst, nachdem das Brot vollständig ausgekühlt ist.