

1.Tag:

18:00 Sauerteig starten

70 g Roggenvollkornmehl 1150
70 g Wasser (handwarm)
10 g Anstellgut
mit feuchtem Tuch abgedeckt bei 21°C

18:10 Pate fermentee bereiten

250g Dinkel-Vollkornmehl (100%)
5 g Salz (2%)
165g handwarmes Wasser (65%)
5g Hefe (2%) (kann gefroren sein!) **(mit dem handwarmen Wasser vermischen !)**
3 Minuten intensiv verkneten !
Ruhezeit bis 48 Stunden bei 4 °C (im Kühlschrank mit Deckel) in geölter Schüssel !

2 kleine Schüsseln mit:

Hefe+Wasser und Salz+Dinkelmehl abwiegen

2.Tag:

07:30 Zum Sauerteig zufügen und vermischen

120 g Wasser (handwarm) + 120 g Roggenvollkornmehl
mit feuchtem Tuch abgedeckt bei 21°C

19:30 Zum Sauerteig zufügen und vermischen

170 g Wasser (handwarm) + 170 g Roggenvollkornmehl
mit feuchtem Tuch abgedeckt bei 21°C

Gärkiste ins Esszimmer stellen!

3.Tag: BACKTAG

je 80g Sauerteig Sicherung !!

Danach !!

07:30 Zum Sauerteig zufügen und vermischen

240 g Roggenvollkornmehl
240 g Wasser (handwarm)
mit feuchtem Tuch abgedeckt bei 21°C

wenn kein Kochstück :

400 g Roggenvollkornmehl
400 g Wasser (handwarm)

<== Pate fermentee aus der Kühlung dazustellen !

07:40 Kochstück ==> kann entfallen, bei mehr Teig (siehe oben 7:30)

100 gr Sonnenblumenkerne
150 gr kochendes Wasser
ca.30 Minuten köcheln bis Wasser verdampft ist *** abkühlen lassen ***

11:30 Teigbereitung

1. Sauerteig in die Knetschüssel geben
2. 80 g Roggenvollkornmehl ==> vermengt mit
 - 15 g Salz
 - 1 EL Brotgewürz + ggf.: gemahlen 3EL Fenchel+1EL Kümmel
 - ½ EL Brotklee (=5g)
 - ½ EL Schabziger
3. Pate fermentee
4. Kochstück ==> kann entfallen, bei mehr Teig (siehe oben 7:30)

* mit den Spatel unterheben !

*

*

*

*

Alles 3 Minuten intensiv verkneten ! (Stufe 4 von 6)

12:00 Teiggare:

60 Minuten mit feuchtem Tuch abgedeckt **im Zimmer** (gleichzeitig **Form vorwärmen**)

13:00 Stückgare in gefetteter Backform: (Kastenform H10xB12xL30cm=3Liter oder Rundform 28cm)

70 Minuten offen (ohne Tuch abgedeckt) bei 30°C in der Gärtruhe

Derweil den Backofen vorheizen auf 250°C Ober/Unter-hitze

14:15 backen: Brotlaibe einschneiden !

bei 240°C Ober/Unter-hitze fallend **60 Minuten** mit etwas Dampf tiefbraun backen.

(20Min. 240°C, 20Min. 220°C, 20Min. 200°C, 10Min. Resthitze ohne Form!)

Brot = ca.1800g