

Ostfriesisches Schwarzbrot

Ergibt 1 Schwarzbrot

Roggensauerteig:

300g Roggenschrot, mittel
300g Wasser (30°C)
30 aktives Sauerteig-Anstellgut

insgesamt für das Rezept

800g Roggenschrot
200g Sonnenblumenkerne
40g Rübenkraut

Brühstück:

100g Roggenschrot, mittel
200g Sonnenblumenkerne
300g kochendes Wasser
20g Salz

Teig:

400g Roggenschrot, mittel
200g Wasser (50°C)
40g Rübenkraut
+Brühstück
+Roggensauerteig

Zum Bestreuen: Haferflocken

14:00 Uhr

Für den Sauerteig Roggenschrot, Wasser und Sauerteig-Anstellgut zu einem homogenen Teig verrühren und **16-18 Stunden bei Raumtemperatur** gehen lassen.

18:00 Uhr

Für das Brühstück Sonnenblumenkerne, Salz und Roggenschrot mit kochendem Wasser übergießen und **über Nacht quellen** lassen.

08:00 Uhr **Backtag**

Nun das **Brühstück** mit dem **50°C heißen Wasser** und **400g Roggenschrot** von Hand vermengen, bis ein homogener Teig entsteht.

Jetzt erst wird Rübenkraut und Sauerteig hinzugefügt und alles gute von Hand durchkneten.

Diese Quellknetung bewirkt, dass das Schrot das Wasser besonders gut aufnimmt.

09:00 Uhr

Den Teig **45 min ruhen lassen**.

Nun mit nassen Händen zu einem Brotlaib formen und in die gefettete, mit Haferflocken ausgestreute Kastenform (25 cm lang, 1-Kilo-Form) setzen. Der Teig sollte die Form **bis 2 cm** unter dem Rand füllen. Den Teigling mit etwas Haferflocken bestreuen.

10:00 Uhr

120-180 min warm (Gärkiste !!) gehen lassen. Nach dieser Zeit sollte der Teig etwa 2 cm über den Rand der Form ragen !!. Wenn nicht, muss die Gehzeit verlängert werden.

11:00 Uhr

Den Ofen auf **220°C** vorheizen ! (Ober/Unter-Hitze)

12:00 Uhr

das Brot einschieben und die Temperatur auf **160°C zurückdrehen**.

Für **120 Minuten** mit Dampf backen, dann **20 Minuten ohne Form !** Fertig backen.

Vor dem Anschneiden sollte das Brot mindestens **24 Stunden ruhen!**