

Roggen-fein-brot

Ergibt 1 Brot

Roggensauerteig:

300g Roggenfeinmehl(997)
300g Wasser (30°C)
200g **aktives** Sauerteig-Anstellgut

insgesamt für das Rezept

800g Roggenfeinmehl
200g Sonnenblumenkerne
20g Puderzucker
200g **aktives** Anstellgut

Teig:

200g Roggenfeinmehl
200g Wasser (30°C)
20g Puderzucker
20g Salz

2.Schritt:

300g Roggenfeinmehl

Zum Bestreuen: Haferflocken

18:00 Uhr - Vorteig

Für den Sauerteig Anstellgut (von der Anstellgutauffrischung), Roggenfeinmehl und Wasser zu einem homogenen Teig verrühren und **16-18 Stunden bei Raumtemperatur** gehen lassen.

08:00 Uhr **Backtag**

Nun den Vorteig mit Roggenfeinmehl; Wasser, Salz und Puderzucker von Hand vermengen, bis ein homogener Teig entsteht.

09:00 Uhr

Den Teig **45 min ruhen lassen**.

Nun den Teig mit ca. 300g Roggenfeinmehl „trocken“-kneten !

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 min. warm gehen lassen. (Gärkiste 30°C) Nach dieser Zeit sollte der Teig etwa 1-2 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 **90 Minuten** mit Dampf backen, dann **30 Minuten ohne Form !** Fertig backen.

Vor dem Anschneiden sollte das Brot mindestens **zum auskühlen ruhen!**