



Roggenlaib mit Kernen, Altbrot und Kaffee

Quellstück

100g Sonnenblumenkerne
50g Altbrot (getrocknet, geröstet, gemahlen)
200g Kaffee (frisch gebrüht)
Zutaten vermischen, mit Klarsichtfolie direkt auf der Oberfläche abdecken und 90 Minuten ziehen lassen.

Hauptteig

290g Wasser
15g Salz
485g Roggenmehl 997
90g Roggenvollkorn
26g Zuckerrübensirup
10g Roggen-Sauerteig (neu aufgefrischt)
Quellstück
Zutaten vermengen und 14 Stunden gehen lassen. Im Anschluss den sehr weichen Teig in ein gut bemehltes Leinentuch in ein Gärkorbchen legen. Abgedeckt für 10 Stunden gehen lassen. Der Teig sollte gut aufgehen.

Backen

Ofen auf 250° C inkl. Gusstopf vorheizen.
Teig auf zugeschnittenes Backpapier stürzen, auf Wunsch einschneiden und in den Topf legen.
Mit Deckel für 10 Minuten bei 250° C backen, dann Temperatur auf 230° C senken. Nach insgesamt 50 Minuten Backzeit den Deckel abnehmen und weitere 15 Minuten ausbacken.

Möglicher Zeitplan

12:00 | Sauerteig auffrischen (ca. 30° C)
15:30 | Quellstück
17:00 | Teig ansetzen
07:00 | Teig ins Gärkorbchen
16:40 | Ofen mit Topf vorheizen
17:00 | Backen
18:05 | Brot auf Rost auskühlen lassen

Das Ergebnis ist ein unglaublich aromatisches, herzhaftes, leckeres und lang haltbares Brot. Dadurch, dass die Kerne nur relativ kurz ziehen, haben diese noch etwas Biss.

Im Handling ist der Teig ziemlich weich/matschig, aber er lässt sich gut aus dem bemehlten Tuch stürzen. Wer mag, kann nach den 14 Stunden Gehzeit etwas Brotgewürz ins Tuch streuen, bevor der Teig dort weitere 10 Stunden ruht.

Alternativ kann das Brot auch frei geschoben gebacken werden. Am besten mit Dampf auf einem Backstein/-stahl.

Gutes Gelingen wünscht euch!
Horst

Fragen? Frag Horst!
fraghorst@fraghorst.de