

Roggenbrot (ohne Hefe)

Zutaten:

500 gr. Roggenvollkornmehl
150 gr. Weizen- oder Dinkel-Vollkornmehl
100 gr. Sauerteig (selbst gemacht, siehe Roggen-Sauerteig)
ca. 400ml lauwarmes Wasser
1 gehäufter TL Salz

Zubereitung:

Mehle, Sauerteig und Salz in eine Schüssel geben. Mit dem Knethaken anfangen zu kneten und Wasser hinzugeben.

Wenn alles gut durchgeknetet ist, ca. 24h warm stehen lassen.

Danach nochmals mind. 10 min. kneten.

Für ein Kastenbrot kann der Teig ruhig noch ein bisschen feuchter sein.

In eine Kastenform geben und noch mind. 2-3h warm stellen. In dieser Zeit sollte der Teig sein Volumen um ca. die Hälfte vergrößert haben.

In den vorgeheizten Backofen, ca. 200° C schieben. Nach ca. 10 min. auf 175° C herunter stellen. Dann noch ca. 30 min. backen.

<http://www.mike-bandlow.de>