

Roggenbrot backen

Aus der großen Problematik heraus, dass nur noch die wenigsten Bäcker wirklich vernünftiges Brot™ verkaufen, wurden vor einigen Jahren erste Versuche gestartet, eigenes Brot zu backen. Dieser Artikel soll dazu dienen, allen Lötlaboranten im In- und Ausland einen Algorithmus zum Brotbacken zu geben. Die Mengenangaben sind nur grobe Richtwerte. Bei Fragen an SEV wenden.

Sauerteig ansetzen

Bevor mit dem Brot backen begonnen werden kann, muss eine Sauerteig-Startkultur angesetzt werden. Ansonsten die am Vortrag angesetzte Sauerteig-Mischung verwenden (siehe unten).

- Tag 1: Eine Handvoll Roggenmehl in eine Schüssel geben. Wasser dazu geben, das es in etwa die Konsistenz von Pfannkuchen (diese Runden Teig Dinger die man in der Pfanne macht, hab den Namen der Dinger im Osten vergessen ;)) Teig hat. Das ganze gut vermischen sodass es Klumpen frei ist. Das ganze mit einem Tuch abdecken und warm stellen.
- Tag 2: Wieder eine Handvoll Roggenmehl dazu geben, wieder Wasser dazugeben und wieder bis zu obiger Konsistenz vermischen
- Tag 3: Wie Tag 2

Normalerweise sollte der Teig jetzt leicht säuerlich riechen. Sauerteig, wie ich ihn kenne, kann nach allem möglichen riechen und ist dabei nicht gleich schlecht. Also Essig, Wein, leicht vergorener Apfelsaft sind alles ganz normale Gerüche. Wenn er nicht säuerlich riecht und auch nicht wirklich Co2 entwickelt hat, vielleicht noch mal einen weiteren Tag füttern.

Brot backen

Ausgehend davon, es wird das erste mal gebacken, wird mit dem Sauerteig (siehe oben) gebacken.

Backtag

- Einen Teil vom Sauerteig abnehmen. Am besten in ein sauberes Marmeladenglas o.ä. Ich packe das immer in ein Honig Glas und das ist so 5 cm voll. Nehmt am Anfang vielleicht etwas mehr ab. Das ist die Startermischung für das nächste mal backen. Das Glas gut verschlossen in den Kühlschrank stellen.
- Nun in den vorhandenen Sauerteig Weizenmehl und Roggenmehl geben. Mit reinen Roggenbrotten habe ich nicht so gute Erfahrung gemacht. Mengenmäßig gebe ich so etwa 400 g Mehl dazu. Aber das ist nur geschätzt. Der Anteil Roggen/Weizenmehl beträgt etwa 60/40. Dann noch – wenn gewünscht – Sonnenblumenkerne etc. dazu geben. Salz nicht vergessen. Auf die Menge Mehl nehme ich etwa 2 - 2,5 Teelöffel Salz. Bei den ersten Broten, gerade wenn der Sauerteig noch nicht so potent ist, könnt ihr noch etwas Backpulver dazu geben, der Teig geht sonst kaum auf.
- Das ganze nun gut kneten. Da ich immer schon einen recht feuchten/flüssigen Sauerteig habe, brauche ich selten Wasser. Die Konsistenz vom Teig sollte halt wie Brotteig sein, das ist sehr schwer zu sagen und schlicht Erfahrung. Ist er zu flüssig, zerfließt das Brot, ist er zu fest, wird das Brot härter. Das ist Gefühlssache und ihr müsst da experimentieren. Die Festigkeit stelle ich

mit zusätzlichem Weizenmehl ein. Roggenmehl klebt sehr, daher ist eine Teigkarte recht praktisch. Wenn es arg zu flüssig ist: Roggenmehl dazu geben, weil dieses mehr Wasser bindet. Wenn der Teig die richtige Konsistenz hat: Mit Weizenmehl bestäuben damit er nachher aus der Form geht.

- Das ganze nun in eine Form geben, zum Beispiel eine Schüssel. Dort sollte der Teig nun gehen. Ich hab die Erfahrung gemacht: der Teig braucht Ruhe! Gerne mal 3h, aber kommt auch auf die Aktivität des Sauerteiges an.
- Nach dem gehen den Backofen auf 200 °C heizen und das Brot backen. Backdauer: etwa 1h. Gerne auch mal 230 °C wenn es etwas dunkler sein darf. Dann aber lieber etwa 20 min bei 230 °C und die restlichen 40 min bei 150 °C. Ich stelle noch ein Glas Wasser mit in den Ofen und befeuchte das gesamte Brot mit Wasser damit die Kruste besser wird. Es sollte beim Klopfen auf die Unterseite des Brotes hohl klingen.
- Wenn die Kruste mal sehr fest geworden ist: 10 min vor dem Ende des Backens mit viel Wasser einstreichen und nochmal in den Ofen stellen. Bewirkt erstaunlich viel.

Vor dem nächsten mal backen

- Etwa 12h vor dem backen (wenn der Sauerteig nicht mehr so frisch (> 4 Wochen) ist gerne länger) den Sauerteig aus dem Glas mit Wasser und Mehl mischen. Hier dann etwa 250 g Roggenmehl nehmen und alles wie oben unter Sauerteig anstellen erklärt, vermischen.
- Wichtig: Vor dem backen wieder einen Teil des Sauerteiges in ein Glas füllen, denn dies dient als Starterkultur fürs nächste mal backen.

From:

<http://loetlabor-jena.de/> - **Lötlabor Jena**

Permanent link:

<http://loetlabor-jena.de/doku.php?id=projekte:roggenbrot:start&rev=1498321905>

Last update: **2017/06/24 16:31**

