

## Roggenbrot

### Zutaten

Vorteig: 1kg geschroteter Roggen, 1l Wasser, 2 Esslöffel Sauerteig, 40g Hefe

Hauptteig: 1kg Roggenmehl, 650ml Wasser, 40g Salz, 40g Hefe, Körner (z.B. Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen)

### Zubereitung

einen Tag vorher:

1. Sauerteig und Hefe im handwarmen Wasser auflösen und in das Roggenschrot einrühren,
2. mit nassem Tuch bedecken und warm stellen (20-35°C).

am Backtag:

3. Hefe für den Hauptteig in warmem Wasser auflösen,
4. Wasser und Körner in den Vorteig einrühren,
5. Mehl und Salz dazugeben und sehr gründlich durchkneten,
6. Sauerteig für den nächsten Backtag abnehmen und im Kühlschrank lagern (evtl. einfrieren).
7. Gesamtteig mit feuchtem Tuch abdecken und nochmals im Warmen 2-4 Stunden gehen lassen (Teigvolumen verdoppelt sich fast!).
8. Den Teig per Hand gut durchkneten, zu Laiben (3-6) formen, Laibunterseiten bemehlen, auf ein Backblech oder in eine Kastenform legen.
9. Nochmals 30-60 Minuten im warmen Backofen gehen lassen bis er fast um die Hälfte aufgegangen ist.
10. Backofen dicht verschließen und ein Schälchen Wasser dazustellen, und Brot bei 220°C 60-90 Minuten backen.
11. Das Brot noch etwa 15 Minuten im warmen Backofen stehen lassen.

### Zeitbedarf

am Tag vorher: 15 min, nach dem ersten Gehen: 30 min, nach dem zweiten Gehen: 15 min, 60-90 min Backzeit

