

Roggenbrot "Geli" (Bio-Vollkornbrot)



Zutaten für ein Kastenbrot:

700 g Roggenvollkornmehl
(nach Möglichkeit frisch gemahlen)

300 g Dinkelvollkornmehl (s.o.)

3 TL Salz

2/3 Würfel Frischhefe (ca. 30 g)

1 Beutel Roggen Sauerteig
Extrakt 30 g (Marke: Bio Vegan)

750 ml lauwarmes Wasser

2-3 TL Brotgewürze gemahlen
(Kümmel, Koriander, Fenchel,
Anis)

ca. 100 g Sesam,
Sonnenblumenkerne und
Kürbiskerne (je nach Bedarf)

Besondere Hilfsmittel:

Handrührgerät mit Knethaken

1. Beide Mehlsorten mit dem Salz und dem Sauerteigextrakt sowie den Brotgewürzen in einer Rührschüssel vermischen. Die Körner untermischen.

2. Hefe mit etwa 3-4 EL aus dem lauwarmen Wasser in einem Mörser anrühren.

3. Eine Hälfte des Trockenmischungs in der Rührschüssel belassen, die Hälfte der angerührten Hefe und des lauwarmen Wassers zugeben und alles mit einem Handmixer mit Knethaken gut durchkneten. In eine größere Schüssel umfüllen.

4. Mit der zweiten Hälfte des Gemisches genauso verfahren.

5. Dann den Teig etwa 2 Stunden abgedeckt an einem warmen Ort ziehen lassen. Er sollte schön aufgehen.

6. Danach den Teig in eine Kastenform mit Backpapier geben und schön glatt streichen. Die Oberseite längs einschneiden und beliebig mit Kernen bestreuen.

7. Die Backform in den kalten Backofen geben und eine kleine Schale Wasser dazustellen (für eine schöne Kruste). Bei 180-200°C ca. 60-80 Min. backen. Danach sofort aus der Form nehmen, Papier entfernen und das Brot auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

Hinweise:

Für das Brotgewürz je zwei TL Kümmel, Koriander, Fenchel und Anis (alle noch nicht gemahlen!) in eine Pfeffermühle füllen und auf feinsten Stufe mahlen.

Gewürze und Körneranteile kann man nach Geschmack variieren.

Die Kastenform sollte ca. 30 cm lang sein.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 230 min, Grundrezepte, Brot, deutsch

Rezeptanregung: Geli B., im September 2010
Anpassung und Foto: Walter
Stand 17.01.2023