

AGRILUNA-Roggenvollkornbrot mit Sauerteig

inspiriert von Trine Hahnemann

Sauerteig 1. Stufe (morgens um 7 Uhr):

- 170g AGRILUNA-Roggenvollkornmehl
- 170g warmes Wasser
- 20g Anstellgut (siehe Tricks & Tipps unter www.lecker-von-tina.com)

Alle Zutaten in einer Schüssel mit der Hand gut vermengen und bei Raumtemperatur, 12 Stunden ruhen lassen.

Sauerteig 2. Stufe (abends um 19 Uhr):

- Sauerteig 1. Stufe
- 520g AGRILUNA-Roggenvollkornmehl
- 520g warmes Wasser
- 18g Salz

Alles mit dem Thermomix oder einer Küchenmaschine vermengen und abgedeckt, 8-12 Stunden bei Raumtemperatur, ruhen lassen.

Hauptteig (nächster Tag ab 6-7 Uhr):

- Sauerteig 2. Stufe
- 200g AGRILUNA-Roggenvollkornmehl
- 110g warmes Wasser

Mit dem Thermomix 3:30 Min. Knetstufe vermengen

Mit der Küchenmaschine+ Knetbacken, 3 Min. langsam und 3 Min. schnell durchkneten.

Ein Garkörbchen mit AGRILUNA-Roggenvollkornmehl sehr gut bemehlen.

Auf einer bemehlten Fläche wird der Teig mit einem Teigschaber so gut es geht „gefaltet“,

(Achtung, Teig ist sehr klebrig) und mit dem Schluß nach oben, ins Garkörbchen gegeben. Nun mit Mehl bestäuben und abgedeckt nochmal 90 Min. ruhen lassen.

Ofen auf 240°C O/U-Hitze vorheizen.

Ein Blech mit Backpapier auslegen und das Brot aus dem Garkörbchen stürzen.

Ohne Dampf wird das Brot 10 Min. gebacken. Danach wird die Temperatur auf 200°C reduziert und weitere 40-45 Min. gebacken. (Jeder Backofen ist anders und muss individuell eingestellt werden!)

Das fertige Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitterrost abkühlen lassen!

