

Die „Wilde Hilde“

Dinkel-Roggen-Vollkornbrot mit Sauerteig

von Tina Marz kreiert

Roggensauerteig:

120g AGRILUNA-Roggenvollwertmehl

120ml warmes Wasser (aus dem Wasserhahn)

20g Anstellgut (= Selbst angesetzter Sauerteig aus dem Kühlschrank)

Alle Zutaten verrühren und 12-20Std. an einem warmen Ort reifen lassen!

Vorteig:

120g AGRILUNA- Dinkelvollmehl

70ml Wasser

2g frische Hefe (=erbsengroße Kugel)

Alles mischen und mit der Hand durchkneten. Der Vorteig kommt über Nacht, zugedeckt in den Kühlschrank.

Brühstück:

30g AGRILUNA-Kürbiskerne

30g AGRILUNA-Leinsamen ganz

30g Sonnenblumenkerne

15g Sesam

60g Haferflocken

170ml kochendes Wasser

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen, mit dem kochenden Wasser übergießen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen!

Hauptteig:

Roggensauerteig + Vorteig + Brühstück in die Rührschüssel geben!

290g AGRILUNA-Dinkelvollmehl

60g AGRILUNA-Roggenvollwertmehl

10g Dattelsirup/ oder Honig/ oder Zucker

15g Salz

10g frische Hefe

120ml Wasser

Zubereitung:

- Alle Zutaten werden mit der Küchenmaschine + Knethacken, zuerst 6Min. langsam und danach 2Min. schnell geknetet.
- Der Teig ruht abgedeckt für 30 Min.
- Nach der Teigruhe wird das Teigstück auf der bemehlten Fläche rund gewirkt und anschließend in ein stark bemehltes Brotkörbchen, mit dem Schluss nach unten, gegeben.
- Nun ruht der abgedeckte Teig für ca. 60 Min. an einem warmen Ort
- Der Ofen wird auf 250°C Ober/Unterhitze vorgeheizt. Auf den Ofenboden wird ein altes Blech gestellt und mit aufgeheizt!
- Ein Backblech wird mit Backpapier ausgelegt und der Teigling auf das Backblech gestürzt.
- Nun wird die Ofentür zügig geöffnet. Das Backblech wird auf unterste Schiene eingeschoben. **Eine Espressotasse voll Wasser, wird schnell auf das alte Blech geschüttet und SOFORT die Ofentür geschlossen. Diesen Vorgang nennt man „schwaden“!**
- Nach 10 Minuten wird die Ofentür geöffnet, damit der restliche Dampf entweichen kann und die Temperatur auf 190-200°C reduziert!
- Das Brot bäckt noch weitere ca. 30-35 Minuten. Da jeder Backofen individuell bäckt, sollten die **restlichen 10 Minuten unter ständigem Augenschein sein!!!** Somit verbrennt kein Brot(-:
- Nun kühlt das Brot vollständig auf einem Gitterrost ab.



Guten Appetit!