

Ruchmehlbrot

- Freitag, September 07, 2018

<https://ketex.de/blog/ruchmehlbrot/>

Bei meinen Urlauben in der Schweiz habe ich gerne das Brot aus Ruchmehl gegessen. Nachdem wir das Mehl im Shop gut verkaufen, habe ich nach einem Rezept gesucht, um ein ähnliches Brot nachzubacken. Dabei bin ich auf der Seite "Schweizerbrot.ch" fündig geworden. Allerdings habe ich den Backvorgang abgewandelt, da bei uns zu Hause eine dunkle, schwarze Kruste nicht so hoch im Kurs steht. Das Brot ist recht einfach gehalten, braucht wenig Hefe und punktet durch die lange kalte Übernachtgare im Kühlschrank. Das Ergebnis ist ein sehr schmackhaftes Brot, das dem aus dem Urlaub sehr nahekommt.

1. Teig

- 450 g [Original Schweizer Ruchmehl](#)
- 50 g [Roggenmehl 1150](#)
- 4 g Frischhefe
- 425 g Wasser
- 11 g Salz

Zubereitung

Zubereitung

2. Zubereitung

Alle Zutaten außer dem Salz in der [Küchenmaschine](#) zunächst 8 Minuten auf niedriger Stufe verkneten. Dabei etwa 10 % des Wassers zurückhalten. Nach den 8 Minuten auf höherer Stufe weiterkneten (bei mir waren es 4 Minuten) und dabei das restliche Wasser zugeben. Nun auch langsam das Salz einrieseln lassen und kneten. Der Teig ist sehr weich.

Danach den Teig in einer geölten [Teigwanne](#) abgedeckt für 3 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen. Nun den Teig auf die gut bemehlte oder mit einem [Teigbearbeitungstuch](#) ausgelegte Arbeitsfläche geben und einmal [strecken und falten](#). Das geht recht gut, obwohl der Teig ziemlich weich ist. Anschließend den Teig zurück in die Teigwanne geben und im Kühlschrank bei etwa 5 Grad für 18 Stunden (also am besten über Nacht) ruhen lassen. Es bilden sich sehr große Blasen auf der Teigoberfläche.

Am nächsten Tag den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 1 Stunde bei Raumtemperatur erwärmen lassen. Danach aus der Teigwanne auf die Arbeitsfläche geben. Rundwirken, ohne dabei zu viel Gas entweichen zu lassen.

Ich habe das Brot dann bei zunächst 250 Grad in der [Backglocke](#) angebacken und nach 20 Minuten die

Temperatur auf 200 Grad reduziert. Das Originalrezept sieht natürlich keine Backglocke vor, sondern je 20 Minuten fallend bei 250 Grad über 230 Grad und dann 200 Grad. Dadurch entsteht dann die dunkle Kruste, die ich vermeiden wollte.

-