

Sauerländer Schwarzbrot

- Donnerstag, November 18, 2010

<https://ketex.de/blog/sauerlander-schwarzbrot/>

Zurück

Weiter

Passend zur Jahreszeit hier ein saftiges, kerniges Schwarzbrot. Es wird mit einem Monheimer Salzsauer und mit Restbrot hergestellt.

Monheimer Salzsauer wird, wie der Name schon sagt, mit Salz hergestellt. Man nimmt 20 % ASG (bezogen auf die Mehlmenge) zur Herstellung des Sauerteiges. Langes Aufschlagen und Führen über 16-20 Stunden mit fallenden Temperaturen von 30-35° zu Beginn bis 20° zum Schluß sind die besonderen Merkmale dieses Sauerteiges. Zur Charakteristik dieses sehr saftigen Brotes gehört eine sehr lange Knetung und auch eine längere Teigruhe. Bei der Restbrotzugabe kann man jedes Roggen- oder Roggenmischbrot nehmen. Ich habe zwei Scheiben von meinem Kosakenbrot genommen. Viel Spaß beim Nachbacken.

1. Sauerteig

(Monheimer Salzsauer)

- 150 g [Roggenschrot grob](#) (wer keinen bekommt, nimmt 75 g Schrot mittel und kocht 75 g Roggenkörner mit 100 g Wasser solange, bis keine Flüssigkeit mehr im Topf ist)
- 120 g Wasser
- 30 g [Roggen-ASG](#)
- 3 g Salz

Alles zusammen 20 Minuten in der Küchenmaschine schaumig rühren und zwischen 30–35°, fallend auf 20°, 16–20 Std. reifen lassen.

2. Brühstück

- 150 g [Roggenschrot grob](#) (oder so herstellen wie oben beschrieben)
- 120 g Wasser kochend
- 5 g Salz

Den Schrot und das Salz mit dem kochenden Wasser übergießen und auch 16 Std. stehen lassen.

3. Quellstück

- 100 g [Sonnenblumenkerne](#) geröstet

- 50 g Leinsaat
- 50 g Restbrot (altes, trockenes Brot)
- 200 g Wasser
- 6 g Salz

Auch hier alles mit dem Wasser übergießen und ebenfalls 16 Std. quellen lassen.

4. Hauptteig

- Sauerteig
- Brühstück
- Quellstück
- 200 g [Roggenmehl 1150](#)
- 25 g Rübenkraut (Sirup)
- 5 g Hefe
- 80 g Wasser
- Roggen- oder Haferflocken zum Bestreuen

[Zubereitung](#)

Zubereitung

5. Zubereitung

Alles zusammen in der [Küchenmaschine](#) 30 Minuten kneten. Danach eine Teigruhe von 45 Minuten einhalten. Jetzt noch mal 5 Minuten kneten, in eine [Kastenform](#) füllen. Mit Roggenflocken bestreuen und ca. 60 Minuten zur Gare stellen.

Anbacken bei 240° 20 Minuten. Dann auf 200° herunterschalten und noch weitere 50 Minuten fertig backen. Beim Einschießen stark schwaden und den Dampf nach 10 Minuten wieder ablassen.

-