

Roggenbrot mit Emmer und Einkorn (Urgetreide)

- Dienstag, September 25, 2012

<https://ketex.de/blog/roggenbrot-mit-emmer-und-einkorn-urgetreide/>

Die beiden Urgetreide Emmer und Einkorn habe ich hier in diesem Rezept zum ersten Mal verbacken. Sie verleihen dem Brot einen unvergleichlichen, sehr nussigen Geschmack, und alle meine Vorkoster waren begeistert davon.

Allerdings muss man etwas vorsichtig mit der Flüssigkeitszugabe sein, denn das Vollkornmehl der beiden Sorten bindet nicht soviel Wasser, wie ich es von meinen sonstigen Roggen- oder Weizenvollkornmehlen gewohnt bin.

Der Hang zum Breitlaufen ist dann bei diesem Brot gegeben. Trotzdem kann ich jedem Hobbybäcker nur empfehlen, so ein Brot nachzubacken. Der Geschmack ist wirklich unvergleichlich.

1. Sauerteig

- 200 g [Roggenmehl 1150](#)
- 200 g Wasser
- 20 g [Roggen-Anstellgut](#)

Am Abend vor dem Backen alle drei Zutaten vermischen und bei Raumtemperatur 16-18 Std. reifen lassen.

(Eigentlich ist dieses Rezept so berechnet, dass die Menge des zugegebenen ASG vom fertigen Sauerteig wieder abgenommen wird. Ich handhabe das normalerweise **nicht** so, sondern verbacke diese Menge mit. Irgendwie verschwindet – an der Schüssel, am Löffel – doch immer etwas Sauerteig.)

2. Quellstück

- 100 g [Emmervollkornmehl](#)
- 100 g [Einkornvollkornmehl](#)
- 13 g Salz
- 200 g lauwarmes Wasser

Die beiden Mehle und das Salz mit dem lauwarmen Wasser übergießen und mindestens 3-4 Stunden quellen lassen.

3. Hauptteig

- 400 g Sauerteig
- Quellstück
- 220 g [Roggenmehl 1150](#)
- 100 g [Sonnenblumenkerne](#) (geröstet und in einer Moulinette zerkleinert)

- 10 g Frischhefe
- 5 g (= 1 TL) [flüssiges Backmalz](#)

[Zubereitung](#)

Zubereitung

4. Zubereitung

Alle Zutaten in der [Küchenmaschine](#) 7 Minuten kneten. Anschließend 30 Minuten Teigruhe im Kessel. Danach den Teigling rund wirken und mit dem Schluß nach oben in ein bemehltes [Gärkörbchen](#) legen. Die Gare ist hier 60-70 Minuten, doch Vorsicht! Sollte man die gerösteten und zerkleinerten Sonnenblumenkerne im warmen oder gar heißen Zustand zum Teig gegeben haben, verkürzt sich die Gare erheblich.

Anschließend stürzt man den Teigling auf den [Schießer](#), schneidet je nach Gusto mit dem [Bäckermesser](#) oder einer Rasierklinge ein und schießt bei 230° ein. Nach 15 Minuten den Ofen auf 180° herunterstellen und noch 45 Minuten weiterbacken. Dabei den Teigling beobachten, damit er nicht zu dunkel wird. Das Schwaden nicht vergessen und nach 15 Minuten den Dampf ablassen.

Nach Ende der Backzeit das Brot aus dem Ofen holen und den Klopfest machen. Es sollte schön hohl klingen. Man kann auch die Kerntemperatur messen. Sie sollte zwischen 93° und 98° liegen.