

# Pumpernickel in der halbrunden Form gebacken

- Sonntag, November 01, 2015

<https://ketex.de/blog/pumpernickel-in-der-halbrunden-form-gebacken/>

Zurück

Weiter

*Nachdem ich nun auch die halbrunden Formen in meinem Shop aufgenommen habe, musste ich auch einen **Pumpernickel** in dieser Form backen. Für mich gibt es bis jetzt kein besseres Rezept als das von Inge Obrecht. Ein **Pumpernickel** besteht aus 100 % Roggen, etwas Salz, Wasser und Rübensirup. Das Geheimnis bei diesem Brot ist die lange Backzeit - oder sollte man es besser Kochzeit nennen? Es sind insgesamt 15 Stunden. Zum Backen von Pumpernickel gibt es sogar einen speziellen Dampf-Backkasten (Wüllbern-Backkasten). Man kann aber auch eine normale Kastenform aus Edelstahl (!) in einen geschlossenen Bräter stellen.*

*Ich habe mal grob überschlagen, wie hoch die Stromkosten bei der langen Backzeit sind: man braucht ca. 2,50-3 Euro. Wer selber backt, weiß, dass man beim Brotbacken kein Geld sparen kann! Es schmeckt nur besser, und man weiß, was drin ist.*

*Viel Spaß beim Nachbacken.*

## 1. Sauerteig

- 350 g [BIO-Roggenschrot fein](#)
- 350 g Wasser
- 35 g [BIO-Roggenanstellgut](#)

Klumpchenfrei verrühren und 16 Stunden bei 26° oder 18-20 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

## 2. Kochstück

- 200 g [BIO-Roggen \(ganzes Korn\)](#)
- 200 g Wasser (kochend)

Am Abend vorher die Körner mit dem kochenden Wasser überbrühen und abgedeckt stehen lassen. Die eingeweichten Körner am Morgen mit der dreifachen Menge Wasser 1 Stunde köcheln. Abseihen und das Wasser wegschütten. Etwas abkühlen lassen.

## 3. Hauptteig

- Sauerteig
- Kochstück

- 350 g [BIO-Roggenschrot fein](#)
- 350 g [BIO-Roggenschrot mittel](#)
- ca. 300 g Wasser
- 28 g Salz
- 120 g Rübenkraut (Grafschafter Goldsaft)
- 150 g [Sonnenblumenkerne](#) (wer mag)

### [Zubereitung](#)

Zubereitung

## 4. Pumpernickel Zubereitung

Alle Schrote, den Sauerteig, die gekochten Körner und die Sonnenblumenkerne gut in der [Küchenmaschine](#) vermengen. Nach und nach Salz, Wasser und den Rübensirup dazu geben und 20-25 Minuten langsam kneten.

Danach eine Teigruhe von 30 Minuten einhalten. Jetzt nochmals 20 Minuten langsam kneten. Den Teig in eine gut gefettete und mit Roggenflocken ausgestreute [Edelstahl-Kastenform](#) geben, fest andrücken und zugedeckt 2-3 Stunden ruhen lassen. Den Backofen auf 150° vorheizen und 2 Liter heißes Wasser in einen Bräter (oder den Backkasten) gießen. Jetzt kommt die Form in den Bräter (oder Backkasten) und der Deckel darauf. Bei einem speziellen Backkastens ist ein Vorteil, dass der Deckel bündig mit der Form abschließt. Somit kann kein verdampfendes Wasser auf den Teig gelangen.

Den Bräter oder Backkasten auf die unterste Schiene in den Backofen stellen und 14 Stunden (am besten über Nacht) backen. Nach 1 Stunde die Temperatur auf 120° herunterstellen. Nach der Backzeit den Ofen ausstellen und das Brot noch 1 Stunde im warmen Ofen stehen lassen. Den Pumpernickel mindestens 24 Stunden reifen lassen. Er entfaltet erst nach dieser Zeit sein volles Aroma.

---

-