

Schwarzer Hamster

- Montag, Juni 29, 2009

<https://ketex.de/blog/schwarzer-hamster/>

Nachdem ich die letzten 5 Rezepte aus Weizenmehl vorgestellt habe, hier nun das genaue Gegenteil: der "Schwarze Hamster". Es ist ein Rezept von Bäcker Süpke und wurde von Marla etwas abgeändert. Ich habe es schon so oft nachgebacken, dass ich das Rezept auswendig kenne. In meiner "Familie" wird es besonders von der Damenwelt hoch geschätzt. Es beseitigt wegen des hohen Anteils an Ballaststoffen viele Verdauungsprobleme. Ich weiß, dass diese Brot schon öfters in einigen Blogs vorgestellt worden ist, aber ich finde es so gut, dass ich es auch hier vorstellen möchte.

Viel Spaß beim Nachbacken. Sollten Fragen auftauchen, ich beantworte sie gern.

1. Sauerteig

- 125 g [Roggenvollkornmehl](#)
- 125 g Wasser
- 13 g [Roggen-ASG](#)

Alles gut vermischen und bei Zimmertemperatur (besser wären 26°) 16-18 Std. reifen lassen.

2. Kochstück

- 50 g [Roggenkörner](#)
- 50 g [Dinkelkörner](#)
- 150 g Wasser

Die Körner so lange kochen, bis das gesamte Wasser verdampft ist.

(kleiner Tipp: Die Wasseraufnahme der Körner ist äußerst variabel. Wenn man die Körner mit ca. der 3-4fachen Menge Wasser kocht, bis sie ausreichend weich sind, und dann das restliche Wasser abgießt, vermeidet man das Risiko, daß sie anbrennen.)

3. Quellstück

- 160 g ([Sonnenblumenkerne](#), Leinsamen, Kürbiskerne, schwarzer Sesam)
- 110 g [Roggenschrot](#)
- 270 g Wasser
- 12 g Salz (Ich nehme wegen des hohen Körneranteils sogar 15 g)

Alles in eine Schüssel geben und mind. 3 Std. quellen lassen.

4. Hauptteig

- Sauerteig
- Quellstück
- Kochstück
- 130 g [Weizenmehl Type 1050](#)
- 50 g [Roggenmalzflocken](#)
- 10 g Hefe
- 10 g (= 2 TL) [flüssiges Backmalz](#) oder Rübensirup
- 50 g Wasser

[Zubereitung](#)

Zubereitung

5. Zubereitung

Den Sauerteig, das Koch- und das Quellstück, und alle restlichen Zutaten in die Schüssel der [Küchenmaschine](#) geben und 5-7 Minuten kneten. Danach den Teig in eine gut gefettete [Kastenform](#) (1 kg), die mit Sonnenblumenkernen ausgesteut ist, geben und für 60 Minuten zur Gare stellen. Vorher auch noch oben mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Bei 250° mit Dampf (nach 15 Minuten ablassen) anbacken und dann weitere 45 Minuten mit 180° fertigbacken. Wer es knusprig mag, der sollte anschließend das Brot, wenn es aus der Form genommen ist, für 15 Minuten bei 200° mit Umluft weiterbacken.

(Für Manzaner: Bei 250° anbacken und nach 15 Minuten auf 180° herunterschalten und noch weitere 45 Minuten fertigbacken. Ob mit oder ohne Abschirmblech, ist egal: das Brot verträgt einiges!

Schwarzer Hamster

Nachdem ich die letzten 5 Rezepte aus Weizenmehl vorgestellt habe, hier nun das genaue Gegenteil: der "Schwarze Hamster". Es ist ein Rezept von Bäcker Süpke und wurde von Marla etwas abgeändert. Ich habe es schon so oft nachgebacken, dass ich das Rezept auswendig kenne. In meiner "Familie" wird es besonders von der Damenwelt hoch geschätzt. Es beseitigt wegen des hohen Anteils an Ballaststoffen viele Verdauungsprobleme. Ich weiß, dass diese Brot schon öfters in einigen Blogs vorgestellt worden ist, aber ich finde es so gut, dass ich es auch hier vorstellen möchte.

Viel Spaß beim Nachbacken. Sollten Fragen auftauchen, ich beantworte sie gern.

- Kastenform (1 kg)

1. Sauerteig

- 125 g Roggenvollkornmehl
- 125 g Wasser
- 13 g Roggen-ASG

2. Kochstück

- 50 g Roggenkörner
- 50 g Dinkelkörner
- 150 g Wasser

3. Quellstück

- 160 g Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kürbiskerne, schwarzer Sesam
- 110 g Roggenschrot
- 270 g Wasser
- 12 g Salz ((man kann auch 15g nehmen, wegen des hohen Körneranteils))

4. Hauptteig

- Sauerteig
- Quellstück
- Kochstück
- 130 g Weizenmehl 1050
- 50 g Roggenmalzflocken
- 10 g Hefe
- 10 g flüssiges Backmalz oder Rübensirup ((10 g = 2 TL))
- 50 g Wasser

1. Sauerteig

1. Alles gut vermischen und bei Zimmertemperatur (besser wären 26°) 16-18 Std. reifen lassen.

2. Kochstück

1. Die Körner so lange kochen, bis das gesamte Wasser verdampft ist.

2. (**kleiner Tipp:** Die Wasseraufnahme der Körner ist äußerst variabel. Wenn man die Körner mit ca. der 3-4fachen Menge Wasser kocht, bis sie ausreichend weich sind, und dann das restliche Wasser abgießt, vermeidet man das Risiko, daß sie anbrennen.)

3. Quellstück

1. Alles in eine Schüssel geben und mind. 3 Std. quellen lassen.

4. Hauptteig

1. Den Sauerteig, das Koch- und das Quellstück, und alle restlichen Zutaten in die Schüssel der Küchenmaschine geben und 5-7 Minuten kneten. Danach den Teig in eine gut gefettete Kastenform (1 kg), die mit Sonnenblumenkernen ausgesteut ist, geben und für 60 Minuten zur Gare stellen. Vorher auch noch oben mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

5. Backen

1. Bei 250° mit Dampf (nach 15 Minuten ablassen) anbacken und dann weitere 45 Minuten mit 180° fertigbacken. Wer es knusprig mag, der sollte anschließend das Brot, wenn es aus der Form genommen ist, für 15 Minuten bei 200° mit Umluft weiterbacken.
2. (Für Manzaner: Bei 250° anbacken und nach 15 Minuten auf 180° herunterschalten und noch weitere 45 Minuten fertigbacken. Ob mit oder ohne Abschirmblech, ist egal: das Brot verträgt einiges!)

Brot

Deutsch

Kochstück, Quellstück, Sauerteig

-