

ROGGEN- HAFERFLOCKENBROT MIT SAUERTEIG

Backen
mit
Christina

★★★★★ 4.9 bei 34 Bewertungen



Der Sauerteig ist etwas ganz besonders Faszinierendes für mich. Natürlich muss man immer etwas mehr Zeit einplanen, bis das Brot fertig ist – aber es lohnt sich definitiv, denn das Ergebnis ist ein luftiges Brot, das lange saftig bleibt.

Wenn du noch keinen Sauerteigansatz im Kühlschrank stehen hast, dann schau dir zuerst die Zubereitung des Sauerteigs an, ansonsten kannst du sofort mit der Zubereitung starten.

Für die **erstmalige** Zubereitung eines Sauerteigs solltest du 5 Tage einplanen.

Gesamtzubereitungszeit für dieses Rezept: ca 14 Stunden

Dauer reiner Arbeitszeit: 15 – 20 Minuten (in der restlichen Zeit arbeiten Sauerteig und Germ für euch)

Zubereitung

1 Vorbereitungsarbeiten am Vortag:

Den Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank nehmen und mit 100 g Roggenmehl und 100 g Wasser vermischen. Anschließend **8-12 Stunden** zugedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis der Sauerteig wieder Bläschen bildet. 200 g vom Sauerteig wegnehmen und den Rest in einem Schraubglas bis zum nächsten Mal in den Kühlschrank stellen.

2 am Backtag:

Wasser in die Rührschüssel geben, dann die restlichen Zutaten (Mehle, Haferflocken, Salz, Brotgewürz, Germ und Sauerteig) genau abwiegen und dazugeben und alles 5 Minuten lang zu einem eher weichen Teig verkneten.



Zutaten

1 BROTLAIB

VORTEIG

100 g Roggenmehl
100 g Wasser
Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank

TEIG

350 g lauwarmes Wasser
250 g Roggenmehl
100 g Dinkelvollkornmehl
250 g Weizenbrotmehl 1600
50 g Haferflocken
10 g Salz
5 g Brotgewürz
3 g Germ
200 g Sauerteig

3 Den Teig zu einem Laib formen und 1-2 Stunden in einem mit Roggenmehl bemehlten Gärkorbchen zugedeckt gehen lassen.

(Wer lieber komplett ohne Germ backen möchte, der lässt das Brot erst **6 Stunden** mit einer Frischhaltefolie zugedeckt gehen, formt es dann zu einem Laib, legt es in ein mit Roggenmehl bemehltes Gärkorbchen und lässt es darin nochmals 1 Stunde gehen).

4 Den Backofen 30 Minuten lang bei 230 Grad Heißluft vorheizen.

5 Die Brote aus den Gärkorbchen auf ein Backblech stürzen, sofort in den heißen Ofen geben. Die Ofentemperatur auf 220 Grad Heißluft reduzieren und die Brote mit viel Dampf für ca. 45 Minuten backen.



Wenn ihr keinen Backofen mit einer Dampffunktion habt, dann einfach ein feuerfestes Gefäß gemeinsam mit dem Backofen aufheizen. Sobald das Brot im Backofen ist, sofort mindestens 1/8 Liter Wasser/Eiswürfel in das Gefäß leeren und den Backofen sofort schließen.