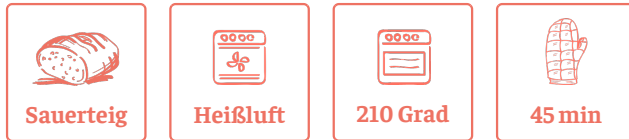


# ROGGENBROT MIT KÜMMEL & SAUERTEIG



★★★★★ 4.9 bei 68 Bewertungen



Das Backen mit Sauerteig komplett ohne Germ ist für mich etwas ganz besonders Faszinierendes. Natürlich muss man einiges mehr Zeit einplanen, bis das Brot fertig ist – aber es lohnt sich definitiv, denn das Ergebnis ist ein luftiges Brot, das lange saftig bleibt und daher gut haltbar ist.

**Wenn du noch keinen Sauerteigansatz im Kühlschrank stehen hast, dann schau dir zuerst die Zubereitung des Sauerteigs an.**

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

*Gesamtdauer für dieses Rezept: ca 14 Stunden*

*Dauer reiner Arbeitszeit: 15 – 20 Minuten (in der restlichen Zeit arbeitet der Sauerteig für euch)*

## Zubereitung

### 1 Vorbereitungsarbeiten am Vortag:

Den Sauerteigansatz (<https://www.backenmitchristina.at/rezepte/sauerteig/>) aus dem Kühlschrank nehmen und mit 75 g Roggenmehl und 75 g Wasser vermischen. Anschließend **6-8 Stunden** zugedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis der Sauerteig wieder Bläschen bildet. 150 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 (Mehl, Salz, Kümmel und Sauerteig) genau abwiegen und dazugeben.

**3** Alles kurz zu einem klebrigen (dass er klebrig ist, ist ganz normal, auf gar keinen Fall sollte der Teig zu lange geknetet werden, sonst fängt er immer noch mehr an zu kleben!) Teig verkneten (nur so lange kneten, bis sich die Zutaten gut verbunden haben) und den Teig **8-10 Stunden** mit einem



## Zutaten

**1 BROT À CA. 950 G**

### VORTEIG

75 g Wasser  
75 g Roggenmehl 960  
30 g Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank

### TEIG

380 g Wasser  
500 g Roggenmehl 960  
10 g Salz  
10 g Kümmel  
150 g Sauerteig

Deckel, einer Abdeckhaube oder einem **Bäckerleinen** (<https://www.backenmitchristina.at/shop/produkt/baekerleinen/>) zugedeckt gehen lassen.

**4** Danach vorsichtig mit Hilfe von etwas Roggenmehl zu einem runden Brotlaib formen. In ein gut mit Roggenmehl bemehltes Gärkorbchen legen und darin nochmals **1-2 Stunden** gehen lassen.

**5** Den Backofen 30 Minuten lang auf 230 Grad (Heißluft) vorheizen.

**6** Brot aus den Gärkorbchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stürzen, sofort in den heißen Ofen geben, Temperatur auf 210 Grad Heißluft reduzieren und 45 Minuten mit viel Dampf backen.