Roggen-Sauerteig-Brot

Ein echter Klassiker unter den Broten: Das Roggen-Sauerteig-Brot ist nicht nur lecker, sondern auch leicht zuzubereiten und deshalb auch bei Backanfängern sehr beliebt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 50 min

Ruhezeit: 2,0 h

Gesamtzeit: 3,1 h

Foto: Katrin Morenz

Zutaten

250 g	Roggensauerteig
300 g	Roggenvollkornmehl
200 g	Weizenmehl
250 ml	Wasser
1 Handvoll	Mehl (zum Bestäuben)
10 g	Hefe
10 g	Honig
15 g	Salz
100 g	Nüsse (gemischte)

Zubereitung

1. Für das Roggen-Sauerteig-Brot den Honig und die Hefe in das lauwarme Wasser einrühren, bis sich beides aufgelöst hat. Zu dem Sauerteig geben und alles gut vermengen.

2. Anschließend das Roggen-Vollkornmehl und das Weizenmehl unterkneten. Schließlich den Teig mit Salz würzen und zu einer Kugel formen. Mit einem Küchentuch bedecken und ca. 1 Stunde rasten lassen.

3. In der Zwischenzeig eine Pfanne (ohne Fett!) erhitzen und die Nüsse darin anrösten. Wenn sie zu duften beginnen, vom Herd nehmen, abkühlen lassen und dann grob zerhacken.

4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Teig kräftig durchkneten und mit den Nüssen vermengen. Zu einem ovalen Brotlaib formen und auf das Backblech legen. Mit Mehl

bestäuben und 1 weitere Stunde ruhen lassen.

5. In der Zwischenzeit den Ofen auf 220°C vorheizen. Das Brot darin 15 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 180°C reduzieren und weitere 35 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und servieren.

Tipp

Das Roggen-Sauerteig-Brot nach Belieben mit Kürbis- oder Pinienkernen verfeinern.