

Roggen-Emmer-Sauerteigbrot

1 Brot · ca. 15 Min Arbeit · 5–8 Std Gehzeit · ca. 55–60 Min Backzeit · einfach

Zutaten

Teig

- 300 g Roggenmehl, am besten Type 1150
- 200 g Emmer-Vollkornmehl
- 100 g aktiver Sauerteig
- 380–400 ml lauwarmes Wasser
- 12 g Salz

Optional

- 1 TL Honig
- je 1 EL Sonnenblumenkerne, Leinsamen oder Brotgewürz

Außerdem

- gut bemehlter Gärkorb oder eine Kastenform

Zubereitung

- Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren oder kurz verkneten. Der Teig bleibt ziemlich klebrig, das ist bei Roggen ganz normal und kein Grund, Mehl nachzugeben.
- Abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 4 bis 6 Stunden gehen lassen, bis der Teig sichtbar aufgegangen ist.
- Teig in einen gut bemehlten Gärkorb oder direkt in eine Kastenform geben und noch einmal 1 bis 2 Stunden gehen lassen. Rechtzeitig den Ofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Brot einschneiden und die ersten 15 Minuten bei 240 °C mit etwas Dampf backen, zum Beispiel mit einer Schale Wasser auf dem Ofenboden. Dann auf 200 °C zurückdrehen und noch etwa 40 bis 45 Minuten fertig backen.

Tipp: Für ein besonders saftiges, kräftiges Brot 350 g Roggen und 150 g Emmer-Vollkorn nehmen, für eine lockerere Krume eher je 250 g. Wichtig ist ein aktiver, frisch gefütterter Sauerteig. Kommt er direkt aus dem Kühlschrank, vorher auffrischen.

Nachgebacken und in eigenen Worten aufgeschrieben.