Roggenbrot backen

Aus der großen Problematik heraus, dass nur noch die wenigsten Bäcker wirklich vernünftiges Brot™ verkaufen, wurden vor einigen Jahren erste Versuche gestartet, eigenes Brot zu backen. Dieser Artikel soll dazu dienen, allen Lötlaboranten im In- und Ausland einen Algorithmus zum Brotbacken zu geben. Die Mengenangaben sind nur grobe Richtwerte. Bei Fragen an SEV wenden.

Sauerteig ansetzen

Bevor mit dem Brot backen begonnen werden kann, muss eine Sauerteig-Startkultur angesetzt werden. Ansonsten die am Vortrag angesetzte Sauerteig-Mischung verwenden (siehe unten).

- Tag 1: Eine Handvoll Roggenmehl in eine Schüssel gegen. Wasser dazu geben, das es in etwa die Konsistenz von Pfannkuchen (diese Runden Teig Dinger die man in der Pfanne macht, hab den Namen der Dinger im Osten vergessen ;)) Teig hat. Das ganze gut vermischen sodass es Klumpen frei ist. Das ganze mit einem Tuch abdecken und warm stellen.
- Tag 2: Wieder eine Handvoll Roggenmehl dazu geben, wieder Wasser dazugeben und wieder bis zu obiger Konsistenz vermischen
- Tag 3: Wie Tag 2

Normalerweise sollte der Teig jetzt leicht säuerlich riechen. Sauerteig, wie ich ihn kenne, kann nach allem möglichen riechen und ist dabei nicht gleich schlecht. Also Essig, Wein, leicht vergorener Apfelsaft sind alles ganz normale Gerüche. Wenn er nicht säuerlich riecht und auch nicht wirklich Co2 entwickelt hat, vielleicht noch mal einen weiteren Tag füttern. Bei Schimmelbildung kann direkt entsorgt und neu angefangen werden, bei nur üblen/merkwürdigen Gerüchen kann auch gern noch 2-3 Tage weitergefüttert werden. Bei wiederholtem Fehlschlagen eventuell Mehlsorte wechseln.

Brot backen

Hier gibt es im wesentlichen zwei Fälle zu unterscheiden: Entweder es wird das erste mal mit dem oben angestellten Sauerteig gebacken, oder es wird mit dem abgenommenen Sauerteig vom N-1ten mal gearbeitet. Wenn das das erste mal gebacken wird, ist einfach wie unter „Backtag“ angegeben weiterzuarbeiten. Ansonsten wird (mit ausreichend Zeit) vor dem eigentlichen Backvorgang noch folgende Prozedur durchlaufen:

Vor dem Backen mit Sauerteig aus dem Kühlschrank

- Etwa 12h vor dem Backen (wenn der Sauerteig nicht mehr so frisch (> 4 Wochen) ist gerne länger) den Sauerteig aus dem Glas mit Wasser und Mehl mischen. Hier dann etwa 250 g Roggenmehl nehmen und alles wie oben unter Sauerteig anstellen erklärt, vermischen.

Backtag

- Einen Teil vom Sauerteig abnehmen. Am besten in ein sauberes Marmeladenglas o.ä. Ich packe das immer in ein Honig Glas und das ist so 5 cm voll. Nehmt am Anfang vielleicht etwas mehr

ab. Das ist die Startermischung für das nächste mal backen. Das Glas gut verschlossen in den Kühlschrank stellen.

- Nun in den vorhandenen Sauerteig Weizenmehl und Roggenmehl geben. Mit reinen Roggenbroten habe ich nicht so gute Erfahrung gemacht. Mengenmäßig gebe ich so etwa 400 g Mehl dazu. Aber das ist nur geschätzt. Der Anteil Roggen/Weizenmehl beträgt etwa 60/40. Dann noch – wenn gewünscht – Sonnenblumenkerne etc. dazu geben. Salz nicht vergessen. Auf die Menge Mehl nehme ich etwa 2 - 2,5 Teelöffel Salz. Bei den ersten Broten, gerade wenn der Sauerteig noch nicht so potent ist, könnt ihr noch etwas Hefe dazu geben, der Teig geht sonst kaum auf.
- Das ganze nun gut kneten. Da ich immer schon einen recht feuchten/flüssigen Sauerteig habe, brauche ich selten Wasser. Die Konsistenz vom Teig sollte halt wie Brotteig sein, das ist sehr schwer zu sagen und schlicht Erfahrung. Ist er zu flüssig, zerfließt das Brot, ist er zu fest, wird das Brot härter. Das ist Gefühlssache und ihr müsst da experimentieren. Die Festigkeit stelle ich mit zusätzlichem Weizenmehl ein. Roggenmehl klebt sehr, daher ist eine Teigkarte recht praktisch. Wenn es arg zu flüssig ist: Roggenmehl dazu geben, weil dieses mehr Wasser bindet. Wenn der Teig die richtige Konsistenz hat: Mit Weizenmehl bestäuben damit er nachher aus der Form geht.
- Das ganze nun in eine Form geben, zum Beispiel eine Schüssel oder einen Gärkorb. Dort sollte der Teig nun gehen (nach Möglichkeit eher wärmer, neben der Heizung o.ä.). Ich hab die Erfahrung gemacht:der Teig braucht Ruhe! Gerne mal 3h, aber kommt auch auf die Aktivität des Sauerteiges an.
- Nach dem gehen den Backofen auf 230 °C vorheizen (Umluft).
- Brot auf ein Blech stürzen, und mehrmals auf der Oberseite einschneiden, um es kontrolliert an diesen Stellen beim Aufgehen dort einreißen zu lassen
- Kurz vor dem Einbringen in den Ofen auf den Herdboden/mitgeheiztes Blech etwa ein kleines Glas Wasser schütten, welches dann sofort verdampft (Stichwort Schwaden, vorsicht Spritz/Verbrühgefahr!)
- Brot in den Ofen schieben, Backdauer: etwa 1h. Für gute Krustenbildung etwa 20 min bei 230 °C backen und die restlichen 40 min bei 150 °C backen. Experimentell herauszufinden (weil Backofenabhängig): Nach 10-15 Minuten den „Schwaden“ durch kurzes Türöffnen aus dem Ofen lassen.
- Nach dem Ende der Backzeit prüfen: Es sollte beim Klopfen auf die Unterseite des Brotes hohl klingen. Bei Bedarf noch etwas länger im Ofen lassen.
- Wenn die Kruste mal sehr fest geworden ist: 10 min vor dem Ende des Backens mit viel Wasser einstreichen und nochmal in den Ofen stellen. Bewirkt erstaunlich viel.

From:
https://loetlabor-jena.de/ - **Lötlabor Jena**

Permanent link:
https://loetlabor-jena.de/doku.php?id=projekte:roggenbrot:start

Last update: **2022/09/22 16:43**