



Grundrezept: kräftiges Roggen-Vollkornbrot [Werbung*]

Description

Ihr wisst ja: Neben meinem Faible für schmackhafte Kuchen backe ich auch echt gern Brot. Das hat seinen ganz eigenen Reiz. Den Teig zu kneten, ihn ruhen zu lassen, dieser Duft und am Ende natürlich der Geschmack – das ist einfach etwas ganz Besonderes. Außerdem ist [Brot](#) „alltagstauglich“, denn das esse ich jeden Tag. Kuchenzeit ist eher am Wochenende.

Als ich rund um den Jahreswechsel ein paar Tage Urlaub hatte, habe ich mir mal wieder Zeit fürs Brotbacken genommen. Herausgekommen ist ein einfaches Roggen-Vollkornbrot. Bei Brot (und Reis, Nudeln...) nehme ich immer die Vollkorn-Variante. Wenn ich eine „Ernährungsreligion“ ? verfolge, dann diese. Für mich hat sich das im Alltag und für den Sport absolut bewährt.

Das Grundrezept habe ich aus „Brot“ von Bernd Armbrust. Und das Mehl habe ich aus dem vollen Korn... gemahlen von mir höchstpersönlich (na gut, von der KitchenAid und dem [Mockmill-Aufsatz](#) ;-)*). Mehr dazu unten – hier ist das Rezept für euch.



Mockmill-Aufsatz



kräftiges Brot



default watermark



emühle



Grundrezept Roggen-
Vollkornbrot



Roggen-Vollkornbrot



Grundrezept Roggen-Vollkornbrot

Recipe Type: Vollkornbrot

Author: Schokohimmel

... Grundrezept Roggenbrot

Ingredients

- 200 g Weizenmehl
- 300 g Roggenmehl
- 30 g frische Hefe
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 75 g flüssiger Natursauerteig (aus dem Beutel oder selbst angesetzt)

- 10 g Salz
- 30 g Zuckerrübensirup
- nach Belieben: Kümmel

Instructions

1. Die Mehle frisch mahlen. Beide Mehlsorten in der Rührschüssel gut verrühren.
2. Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen und zum Mehlmix geben.
3. Sauerteig und Zuckerrübensirup hinzufügen, danach das Salz und Kümmel nach Geschmack.
4. Alles gut unterarbeiten. Den Teig in der Küchenmaschine (4 Minuten auf langsamer, 4 Minuten auf schneller Stufe) oder per Hand kneten.
5. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen und abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.
6. Den Teig noch mal gut „rund wirken“ (etwas flachdrücken und immer wieder zur Mitte hin falten). Mit etwas Mehl bestreuen, auf ein Blech mit Backpapier legen und noch einmal abgedeckt bei Zimmertemperatur 20 Minuten gehen lassen.
7. Währenddessen den Backofen auf 220° vorheizen. Das Brot nach der zweiten Ruhezeit 10 Minuten bei der Temperatur backen, dann auf 210° herunterregeln und das Brot in weiteren ca. 30 Minuten fertig backen.

Serving size: für einen 800 g-Laib

Notes

– Das Roggenmehl macht den Teig recht klebrig. Das ist richtig so ? .[br][br]- Stellt beim Backen eine mit Wasser gefüllte Tasse dazu, der Wasserdampf sorgt für eine schöne Kruste.

Nun habt ihr ein wunderbar kräftiges Roggen-Vollkornbrot wie vom Bäcker – versprochen! Schlichter Genuss fürs Frühstück oder als Abendbrot. Durch den Sauerteig bleibt es ein paar Tage frisch. Ich bin begeistert ? .

Der Mockmill-Mahlvorsatz*

Die [Mockmill](#) ist ein Zubehörteil und macht die KitchenAid (und andere Küchenmaschinen) ganz einfach zu einer Getreidemühle. Und wenn ich einfach sage, meine ich einfach. Bei technischen Dingen bin ich nämlich nicht sehr geduldig, aber beim Anbringen der Mockmill kann man wirklich nichts falsch machen. Und: Es geht sehr schnell. Kaum ist der Aufsatz dran, füllt ihr euer Getreide oben rein und schmeißt die Maschine an. Los geht's! Innerhalb kurzer Zeit habt duftendes, frisches Vollkornmehl.

Der Mahlgrad lässt sich stufenlos einstellen und reicht von sehr fein bis grob. Man sogar während des Mahlvorgangs noch verstellen. Wunderbar, dann kann ich bald auch mal wieder ein Brot mit Schrot backen ? . Das Mehl fällt über das Auslaufblech direkt in die Rührschüssel – ohne Staub. Juhu! Und in der Rührschüssel fügt man dann ganz bequem alle anderen Zutaten zum schonend und frisch gemahlene Mehl hinzu. Fürs richtige Zermahlen sorgen Keramik-Mahlsteine.

Ihr kauft also einfach im Drogerie- oder Biomarkt ein Korn eurer Wahl (Weizen, Roggen, Hafer, Dinkel...) und könnt grammgenau euer Mehl frisch mahlen. Quasi „just-in-time“. Ehrlich gesagt, frage ich mich, warum ich nicht schon früher darauf gekommen bin. Mit meinen Kaffeebohnen (und einer kleinen Handmühle) mache ich das nämlich schon immer so. Und das Aroma ist unvergleichlich besser als bei bereits gemahlenem Kaffee. Bei Mehl ist es genauso. Hinzu kommt der gesundheitliche

Aspekt: Die Mineralstoffe und Vitamine sind nämlich garantiert hochwertiger und eben „frischer“ als bei monatelang gelagertem Vollkornmehl. Wenn ihr viel backt und Wert auf Natürlichkeit legt, lohnt sich die Investition in einen Mockmill-Mahlaufsatz allemal.

**Die Getreidemühle Mockmill wurde mir vom Unternehmen [Wolfgang Mock GmbH](#) freundlicherweise zur Verfügung gestellt. Ich bedanke mich herzlich für die tolle Kooperation!*

Category

1. Brot & Brötchen
2. Produkttests & Buchrezensionen

Tags

1. Brot
2. Hefe
3. Produkttest
4. Roggen
5. Sauerteig
6. Vollkornbrot
7. Zuckerrübensirup

Date Created

8. Januar 2017

Author

schokohimmel

default watermark