Sylter Lichtkornroggenbrot



Rezept von Jens Lund für ein Brot

Sauerteig

145 g Bio Lichtkornroggenvollkornmehl
130 g Wasser
15 g Roggensauerteig (Anstellgut)
3 g Meersalz

Alles mischen und abgedeckt für zwölf bis 16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Brühstück

26 g Roggen-Altbrot, geröstet, gemahlen
15 g Bio Lichtkornroggenvollkornmehl
155 g Wasser, kochend
8 g Meersalz

Altbrot, Mehl und Salz mit dem kochenden Wasser verrühren. Abdecken und auskühlen lassen. Dann mindestens 24 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

Hauptteig

293 g Sauerteig (alles)
204 g Brühstück (alles)
235 g Bio Lichtkornroggenvollkornmehl
70 g Wasser

Den Hauptteig etwa eine halbe Stunde kneten. Die Teigtemperatur sollte bei 22 bis 24 Grad liegen. Den Teig abgedeckt eine halbe Stunde ruhen lassen und dann nochmal zehn Minuten kneten.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen und zweimal rundwirken, ihn also von außen nach innen falten, bis er eine runde Form hat. Dann mit der Faltnaht nach unten in ein bemehltes Gärkörbchen geben und abgedeckt eine Stunde bei Raumtemperatur reifen lassen.

Den Backofen auf 250 °C Ober- und Unterhitze vorheizen, das Brot aus dem Gärkörbchen stürzen und in den Ofen schieben. Eine Tasse Wasser für den Dampf auf ein Blech am Boden des Ofens gießen. Nach zehn Minuten den Dampf ablassen und die Temperatur auf 220 °C reduzieren.
Das Brot noch 40 bis 50 Minuten fertig backen.

Lund