



Brot backen mit dem Aachener Ernährungsrat

Für Neulinge & Fortgeschrittene

Roggenbrot

Ein Vollkornbrot mit
Sauerteig angesetzt.

Wir bereiten den Teig mit
den Händen zu und backen
in einer Backform.



Für den Vorteig

- Roggenmehl (am besten frisch gemahlenes Vollkornmehl)
- eine Waage
- den Sauerteig-Ansatz
- Rührschüssel
- Wasser
- einen Messbecher
- einen Löffel





Vorteig herstellen

700g Roggenmehl, am besten frisch gemahlenes Vollkornmehl, 600ml Wasser und 50g Sauerteig in eine Schüssel füllen. Alle Zutaten mit einem Löffel vermischen.

Die Schüssel mit einem sauberen, feuchten Tuch abdecken. Bei Raumtemperatur (+/- 20°C) für 24 Stunden gehen lassen.

Für den Brotteig

- Salz ohne Zusätze,
- Rübenkraut oder Apfel-Birnenkraut, um die Säure ein wenig auszugleichen,
- einen Löffel

Teig herstellen

- Wenn der Teig etwa doppelt soviel Volumen erreicht hat,
- 50g Sauerteig abnehmen,
- in ein kleines sauberes Glas füllen und mit Datum & Getreidesorte beschriften.



Teig herstellen

Den aufgegangenen Teig, 15g Salz und einen Löffel Rübenkraut (o.ä.) erneut mischen, abdecken und wieder gehen lassen.



Für das Backen

- Eine Backform
- Margarine,
- einen Backpinsel
- einen Rost, zwei Topflappen
- und ggf. ein Fleischthermometer





Backen

Eine Backform mit Margarine einfetten.

Den fertigen Teig einfüllen.



Backen

Im Backofen die Beleuchtung einschalten und den Teig erneut gehen lassen.

Bei einer Ofentemperatur von 28-32°C braucht es dazu ungefähr 3 Stunden.

Backen

Wenn der Teig erneut aufgegangen ist, die Form herausnehmen und den Ofen vorwärmen bei 230°C Ober-/Unterhitze.

Das Brot 10 Minuten backen.

Dann die Temperatur auf 200°C herunter stellen und weitere 30 Minuten backen.



Backen

Das Brot ist durchgebacken, wenn es eine Kerntemperatur von 94°C erreicht hat. Man kann dies auch durch Klopfen auf die Seite prüfen: Der Ton klingt hohl.





Backen

Das fertige Brot auf
einem Rost ganz
auskühlen lassen.



Guten Appetit!

Kontaktmöglichkeit: ernaehrungsrat-aachen@posteo.de