

■ REZEPT DES MONATS - JANUAR



Foto: shutterstock.com / P. Krasovnik

Roggen-Dinkel-Mischbrot

Zutaten für 1 Brot (ca. 1500 g):

550 g	Roggenmehl Type 1150
750 ml	Wasser, lauwarm
100 g	Sauerteig, fertig gemischt
400 g	Dinkelmehl Type 630
1 EL	Salz
1	Brotbackform, Inhalt ca. 3 l

Vorteig:

- 500 g Roggenmehl, Sauerteig und Wasser verrühren und ca. 10–12 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen (der Teig muss dann deutliche Bläschen zeigen und „arbeiten“)

Hauptteig:

- Backform fetten
- Vorteig, restliches Roggenmehl, Dinkelmehl und Salz mit der Knetmaschine oder von Hand max. 5 Min. zu einem zähen, klebrigen Teig verarbeiten
- Teig in die Backform füllen, locker mit Frischhaltefolie abdecken und bei Zimmertemperatur ca. 2 Stunden gehen lassen (Teig verdoppelt sich knapp)
- Ofen mit einem Backblech ausreichend (mind. 1/2 Stunde) auf 230 Grad vorheizen, eine Schale mit Wasser in den Ofen stellen
- Backform bei 230 Grad in den Ofen schieben, Temperatur auf 200 Grad zurückstellen
- nach ca. 35–40 Min. aus der Form nehmen und noch ca. 10 Min. backen, das Brot ist fertig, wenn es beim Klopfen auf den Boden hohl klingt

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Scheibe (50 g) enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	114	2	0,3 g	3 g