

## 100 % Roggenbrot



Schmackhaftes, reines Roggenbrot

1 Brot

---

Zubereitungszeit:

Wartezeit:

Backzeit:

---

## ZUTATEN

### Für den Vorteig

ca. 50-75 g Sauerteigansatz (selbst angesetzt)

150 g Roggenmehl

150 g lauwarmes Wasser

## Für den Hauptteig

120 g lauwarmes Wasser  
100 g lauwarme Buttermilch  
250 g Roggenmehl  
5 g Salz  
250 g reifer Sauerteig von oben

## ZUBEREITUNG

1. Am Vortag das Anstellgut aus dem Kühlschrank nehmen und mit dem Wasser und Roggenmehl verrühren (füttern). Abgedeckt bei Zimmertemperatur für 6-10 Stunden (bei mir über Nacht) stehenlassen. Der Teig sollte Bläschen bilden, dann ist er reif zum Backen.
2. 250 g Sauerteig für das Brot abnehmen, den Rest in ein sauberes Glas mit verschließbarem Deckel füllen und bis zum nächsten Einsatz in den Kühlschrank stellen. Der Ansatz hält sich gekühlt und gut verschlossen mindestens 4 Wochen.
3. Für den Hauptteig lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben und alle anderen Zutaten inkl. des Sauerteigs dazugeben. 2-3 Minuten zu einem weichen Teig verkneten, die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und für 3-5 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
4. Ein Gärkorbchen großzügig mit Roggenmehl bemehlen. Nach der Ruhezeit den Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte zu einem Laib formen. Mit dem Schluss nach unten in das Gärkorbchen legen und weitere 1-2 Stunden gehen lassen. Das Volumen sollte sich merklich vergrößert haben.
5. Den Backofen rechtzeitig (ca. 30 Minuten vor Ende der Ruhezeit) auf Heißluft 250°C vorheizen.
6. Den Brotlaib aus dem Korbchen auf ein Backblech stürzen und direkt in den heißen Ofen einschließen.
7. Die Temperatur auf 230°C reduzieren und das Brot mit viel Dampf backen. Die Backzeit beträgt ca. 45 Minuten.