

Sauerteig-Vollkornbrot mit Joghurt



Ein tolles, gut verträgliches Vollkornbrot ohne Hefe.

1 Brot

Zubereitungszeit: 25 min

Wartezeit: 10 Std

Backzeit: 45 min

ZUTATEN

Für den Sauerteig

20 g aktives Anstellgut

90 g Roggenmehl

90 g Wasser

Für den Hauptteig

270 g lauwarmes Wasser
130 g Joghurt, natur
250 g Roggenvollkornmehl
250 g Dinkelvollkornmehl
10 g Salz
50 g grobe Haferflocken
150 g reifer Sauerteig

Außerdem

1 Gärkorbchen
Etwas Roggenmehl zum Ausstäuben des Gärkorbchens

ZUBEREITUNG

1. Am Vortag das Anstellgut mit Wasser und Roggenmehl vermischen. Abgedeckt bei Zimmertemperatur bis zum nächsten Tag reifen lassen. Er sollte sich jetzt mindestens verdoppelt haben und Bläschen bilden.
2. Am Backtag den Hauptteig zubereiten. Dazu Wasser und Joghurt in eine Rührschüssel geben. Die anderen Zutaten für den Hauptteig genau abgewogen dazugeben. Alles zu einem weichen Teig kneten (ca. 5 Minuten). Den Teig mit Frischhaltefolie abgedeckt bei Zimmertemperatur für 6-8 Stunden ruhen lassen. Alternativ den Teig 1 Stunde bei Zimmertemperatur anspringen lassen und über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.
3. Nach der Ruhezeit den Teig zu einem Laib formen und mit dem Schluss nach unten in ein mit Roggenmehl ausgestäubtes Gärkorbchen legen. Den Teig im Korbchen für weitere 2 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.
4. Inzwischen den Backofen frühzeitig (30 Min. lang) auf 250°C Heißluft vorheizen.
5. Den Teig aus dem Gärkorbchen auf ein Backblech stürzen und direkt in den heißen Ofen schieben.
6. Die Temperatur auf 230°C Heißluft reduzieren, eine feuerfeste, mit kaltem Wasser

gefüllte Schüssel unten in den Ofen stellen.
7. Backzeit ca. 45 Minuten