



CHEFKOCH.DE

Frankenlaib

ohne Hefe

Sauerteig mit Roggenmehl, Weizenvollkornmehl und Wasser ca. 5 Minuten mit der Küchenmaschine kneten und ca. 30 Minuten abgedeckt im Backrohr nur mit Licht gehen lassen. Jetzt erst Salz und Gewürze unterkneten, dabei beim Hantieren nicht mit Roggenmehl sparen. Ich kippe den Teig jetzt auf ein gut bemehltes Tablett und bringe ihn etwas in Form. Dabei nicht mehr viel kneten und in den gut bemehlten Gärkorb legen (ich lege den Korb mit einem gut bemehlten Mulltuch aus). Vorher in den Korb noch etwas Kümmel streuen (Geschmacksache)

Wiederum bei eingeschaltetem Licht ca. 2-3 Stunden gehen lassen. Das geht auch ohne Backofen, dauert dann vielleicht etwas länger. Wenn der Teig ca. 2 mm tiefe Risse zeigt, ist er fertig zum Backen. Keine Angst, wenn er etwas in die Breite läuft, er geht wieder etwas in die Höhe.

Backofen für 30 Minuten auf 240° vorheizen.

Teig auf das mit Backfolie ausgelegte Backblech stürzen. Ich reibe mit der hohlen Hand noch Wasser ringsum auf das Brot und gebe noch mehrere Spritzer auf das Backblech. Das geht auch nur mit Blumenspritze und ist für mich und meinen Backofen die beste Methode.

In den ersten 15 Minuten das Brot mehrmals mit Wasser besprühen. Nach dieser Zeit den Backofen auf 200° zurück schalten und das Brot noch für ca. 45-50 Minuten backen. Sofort nach dem Herausnehmen das Brot noch mal mit Wasser besprühen. Auf einem Rost auskühlen lassen. Brot erst nach stundenlangem Auskühlen anschneiden.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Ruhezeit: ca. 3 Std.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: keine Angabe



Dieses Bild wurde hochgeladen von OK-User jucajo

Zutaten für 4 Portionen:

750 g Teig (Roggensauerteig)

500 g Mehl (Roggenmehl 997)

200 g Mehl
(Weizenvollkornmehl)

24 g Salz

1 EL Kümmel, gemahlen

350 ml Wasser, ca.

Verfasser: jucajo