

Emmer-Bauernbrot mit Sauerteig

Zutaten für 2 Laibe á 500g

Roggen-Sauerteig ansetzen:

190g AGRILUNA-Roggenvollkornmehl

235g Wasser

20g Eigenes Roggen-Anstellgut (siehe unter www.lecker-von-tina.com/tipps&tricks zum Brotbacken)

Mindestens 12 Stunden bei 25°C zugedeckt gehen lassen!

Brühstück mindestens 3 Stunden vorher:

70g AGRILUNA-Roggenvollkornmehl

70g AGRILUNA-Emmervollwertmehl

300 g kochendes Wasser

Hauptteig:

Sauerteig

Brühstück

200g AGRILUNA- Emmervollwertmehl

300g AGRILUNA- Dinkelvollwertmehl

100g Dinkelmehl 630

300g Wasser (eventuell schlückchenweise mehr rantasten)

16g Salz

1TL Honig

2g Hefe

Tina Marz

Zubereitung:

- Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verrühren.
- Nun kommt er für 60 Min., in eine geölte Schüssel mit Deckel, zum Ruhen.
- Danach wird der Teig **alle 30 Minuten**, in der Schüssel gedehnt und gefaltet (**insgesamt 4x30 Minuten**). **Der Brotteig ist sehr klebrig und wabbelig. Deshalb mit der Teigkarte falten!**
- Den Teig zu zwei runden Teiglingen formen und mit dem Schluss nach unten, in je ein bemehltes Gärkorbchen geben. **Für mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen - 12-15 Std. bei 5-7° über Nacht oder 45 Min. bei Raumtemperatur nochmals ruhen lassen!**
Ofen auf 240° O/U-Hitze vorheizen. Ein altes Blech auf den Ofenboden mit heizen lassen.
- Die Laibe auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen und auf unterste Schiene, in den Ofen geben.
- **Schnell eine Espressotasse voll Wasser, auf das alte Ofenblech schütten und SOFORT die Ofentür schließen.**
- Nach 10 Min. den Dampf entweichen lassen, die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 35 Minuten fertig backen.
- Brote sofort auf ein Gitterrost setzen und abkühlen lassen.

