



Heilpraktiker Dr. rer. nat. Klaus Pinn

## Backanleitung Vollkorn-Roggenbrot mit Leinsamen und Backferment

### Empfohlene Ausstattung:

- Getreidemühle, am besten mit Mahlstein, alternativ Roggenvollkornmehl kaufen
- Genaue Küchenwaage
- Zwei Backschüsseln, eine davon etwas größer und unten rund geformt, die kleinere vorzugsweise mit Deckel
- Gärbox: ausreichend große Styroporbox mit Deckel (ab 20 Euro), die z.B. mit einer 20 Watt Terrarienheizmatte (ca. 25 Euro) gewärmt wird. Die Temperatur wird mit einem digitalen Thermostaten (ab 20 Euro) geregelt.
- Backkarte zum Bearbeiten des Teigs
- Backform, klein bis mittel, am besten einstellbar
- Thermometer, vorzugsweise mit zwei Meßfühlern für Ofen und zum Einstechen für das Brot, wie auch für Braten verwendet
- Backofen, vorzugsweise mit einer eingelegten Schamottplatte („Pizzastein“), damit die Temperatur beim Einschieben des Backlings nicht zu stark absackt

### Zutaten:

- Sekowa-Spezial-Backferment und daraus gemäß beigefügter Anleitung hergestellter Grundansatz
- 480 Gramm Roggenvollkornmehl
- 80 Gramm Leinsamen
- 12 Gramm Salz

**Mehl und Salz:** 480 g Roggen fein mahlen, bzw. gekauftes Vollkornroggenmehl abwiegen. Aufteilen in zwei Anteile: 300 g für den Vorteig, der über Nacht mit Backferment gärt, in die kleinere Schüssel geben. Die restlichen 180 g in die größere Schüssel geben und für den Folgetag beiseite stellen.

**Vorteig:** 300 ml handwarmes Wasser in ein Gefäß (z.B. Messbecher) geben. Einen großzügig gehäuften Teelöffel Backfermentpulver und einen ebenso großzügig gehäuften Teelöffel Backfermentansatz hineingeben.



Gründlich verrühren, bis die Klumpen verschwunden sind und dann zu den 300 g Mehl in die kleinere Schüssel geben. Alles gut vermengen, was ohne Mühe geht. Am Ende hat man einen fest breiigen Klumpen.



Deckel drauf und in die auf 28°C eingestellte Gärbox stellen.



**Quellstück:** 80 g ungeschrotete Leinsamen in 150 g Wasser einrühren (z.B. in einer Tupperdose mit Deckel oder in einem Kaffeebecher) und beiseite stellen. Am besten stellt man die eingeweichten Leinsamen mit in die Gärbox, dann sind sie am nächsten Tag für die Herstellung des Hauptteigs schön warm und führen bei Zugabe nicht zu einer Abkühlung des Hauptteigs. (Diese ist nicht nicht schlimm, kann aber zu einer Verlängerung der notwendigen Gehzeit des Backlings führen.)

#### **Herstellung Hauptteig und Backling am Folgetag oder nach mindestens 12 Stunden:**



Durch den Gärprozess ist der Teig gelockert und und in die Breite gegangen. In die große Schüssel mit den 180 g Mehl 12 g Salz und Brotgewürz (Koriander, Fenchel, Anis) nach Belieben geben und gut vermengen. Den Vorteig und das Quellstück darüber kippen und das ganze mit der Backkarte gründlich vermengen, bis ein homogener Teig entstanden ist. Dieser ist immer noch erstaunlich weich und ohne schwere Arbeit bearbeitbar. Wenn die Schüssel ausreichend groß ist, kann die Teigbearbeitung vollständig in der Schüssel erfolgen. Mit etwas Übung findet man eine geschickte Weise, wie man mit der Backkarte den Teig geschickt umschlägt und vermengt.



Den fertigen Teig auf ein Backpapier geben und dann in die Backform heben, etwas glätten.

Mit einem Tuch abdecken und bei jetzt 32°C in die Gärbox geben für ca. 2 Stunden.



Nach ca. 1,5 h den Ofen mit der Schamottplatte auf 200°C Umluft vorheizen. Der Ofenmessfühler des Thermometers wird auf die Schamottplatte gelegt.



Nach ca. 2 Stunden in der Gärbox bei 32°C ist der Backling wunderbar aufgegangen. (Wenn man zu lange wartet, kann der Backling anfangen, wieder einzusinken. So lange sollte man nicht warten. Um hier Erfahrung zu bekommen, anfangs auch zwischendurch mal nach dem gehenden Brot schauen.) Man sticht jetzt den „Bratenfühler“ des Thermometers so in den Backling, dass die Spitze gut in der Teigmitte sitzt. Ab damit in den Ofen, das Ofenthermometer sollte ungefähr die 200°C haben. Dabei die Ofentür nicht unnötig lange offen halten.

Es wird gebacken, bis die Innentemperatur im Brot 94°C erreicht hat. Man kann das Bratenthermometer entsprechend einstellen, so dass es bei Erreichen der Zieltemperatur piept. Immer mal kontrollieren, ob die Ofentemperatur stimmt. Das eigentliche Backen dauert weniger als 1 Stunde. Nicht zwischendurch den Ofen aufmachen!



Das fertige Brot (bei mir ca. 930 g) auskühlen lassen, dabei immer mal drehen oder auf ein Rost legen.

Es sind viele Variationen möglich mit anderen Mehlen und Zutaten. Statt der Leinsamen kann man auch Chia-Samen, dann aber die Menge etwas reduzieren, weil Chia-Samen mehr Wasser binden als Leinsamen.

Das vorgestellte Grundrezept ist nach meiner Erfahrung sehr robust und gelingt praktisch immer. Wichtig sind: Nicht zu wenig Backferment, ausreichend Feuchtigkeit, insbesondere durch das Quellstück, stabile Wärme durch die Gärbox.

Auf dieser Basis kann man dann natürlich auch selber experimentieren und sein eigenes „Hausbrot“ entwickeln.

Eigenschaften des vorgestellten Brotes sind: Bleibt lange frisch, wenig Austrocknung. Sehr locker, eher weich in der Textur. Die Herstellung ist mit etwas Übung einfach und benötigt nicht viel Zeit. Den in vielen Rezepten vorgeschlagenen Schritt, den Hauptteig nach einer Gehzeit noch einmal umzuschlagen und dann den Backling noch einmal gehen zu lassen, benötigt man nach meiner Erfahrung nicht.

**Viel Erfolg!**