

Roggenvollkornbrot ohne Hefe

Eins der meist angefragtesten Brotrezepte ist ein Roggenvollkornbrot. Außerdem kam immer mal die Frage nach einem Brot ohne Hefe und da habe ich einfach beide Wünsche vereint und heute ein leckeres Roggenvollkornbrot ohne Hefe für Euch.

Natürlich funktioniert ein leckeres Brot nicht ganz ohne Triebmittel, in meinem Fall ist es selbst hergestellter Sauerteig. Dieser lässt sich ganz einfach herstellen und dafür benötigt ihr Ansatzgut, kurz ASG genannt, ein Rezept findet ihr [hier](#). Frisches, neu zubereitetes ASG hat allerdings noch nicht viel Triebkraft und deshalb empfehle für dieses Rezept ein schon älteres und mehrfach verwendetes ASG zu verwenden, denn umso älter dieses ist, umso besser ist seine Triebkraft. Solltest ihr jedoch ganz frisches ASG verwenden, empfehle ich es vorher zu füttern und reifen zu lassen und dann erst damit den Sauerteig 1 zuzubereiten.

Los gehts mit den Zutaten für das Roggenvollkornbrot:

für Sauerteig 1:

125g Roggenvollkornmehl

125g lauwarmes Wasser

25g Anstellgut (ASG)

für Sauerteig 2:

250g Roggenvollkornmehl

175g lauwarmes Wasser

12g Salz

+ Sauerteig 1

Quellstück:

100g Sonnenblumenkerne

100g kaltes Wasser

für den Teig am Backtag:

375g Roggenvollkornmehl
285g lauwarmes Wasser
+ Sauerteig 2
+ Quellstück

Außerdem:

etwa 3-4 EL Roggenvollkornmehl zum kneten und bestäuben des [Gärkörbchens](#)

Durch die lange Ruhezeit muss dieses Brot geplant werden.

Beispiel: Ihr möchtet Montag morgen ein frisches Brot für die Woche haben, dann startet Samstag morgen/vormittag um 9:00 Uhr mit Sauerteig 1. Nach 12 Stunden Gehzeit, also Samstag Abend um 21:00 Uhr wird Sauerteig 2 und das Quellstück zubereitet. Beides muß 12 Stunden ruhen, bzw. quellen. Sonntag morgen um 9:00 Uhr wird dann der Teigling zubereitet und nach der letzten Ruhezeit (mind. 5 – 6 Stunden) gegen 14:00 bis 15:00 Uhr gebacken. Nach dem Backen MUSS das Brot vollständig auskühlen und schmeckt am besten, wenn es einige Stunden gelegen hat. So habt ihr Montag morgen für die Woche ein leckeres selbst gebackenes Brot. Das Brot ist gut 5 Tage haltbar.

Zubereitung des Roggenvollkornbrot:

Sauerteig 1: das lauwarme Wasser mit dem Ansatzgut in einer nicht zu kleinen Rührschüssel vermischen, Roggenvollkornmehl zugeben und untermischen. Die Schüssel locker mit Frischhaltefolie und einem sauberen Tuch abdecken (der Teig gärt, deshalb nicht fest verschließen) und 12 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen.

Nach 12 Stunden wird Sauerteig 2 zubereitet. Dazu wird das Salz in dem lauwarmen Wasser aufgelöst und zusammen mit dem Mehl zu Sauerteig 1 (dieser sollte sich deutlich verändert und an Volumen zugelegt haben) gegeben und gut vermischt. Schüssel mit Frischhaltefolie und Küchentuch abdecken und weitere 12 Stunden an einem warmen Plätzchen ruhen lassen

Das Brot hat eine Reifezeit von mindestens 29 Stunden und sollte natürlich geplamt sein. Außerdem wird noch das Quellstück angesetzt. Hierzu werden die Sonnenblumenkerne mit dem Wasser verrührt und abgedeckt und ebenso 12 Stunden zum quellen bei Raumtemperatur stehen gelassen.



Der Backtag:

Der Sauerteig sollte sich wieder deutlich verändert und an Volumen zugelegt, die Sonnenblumenkerne das Wasser komplett aufgesogen haben. Beides wird mit weiterem Mehl und Wasser in eine Rührschüssel gegeben und 5 Minuten miteinander verknetet. Der Teig ist sehr klebrig und wird anschließend mit 1-2 EL Roggenvollkornmehl auf der Arbeitsfläche mit den Händen verknetet und rund gewirkt. Teigling rundherum in Mehl wälzen, ein rundes Gärkorbchen gut mit Roggenvollkornmehl bestäuben, Teigling hinein geben und abgedeckt an einem warmen Ort, z. B. im Backofen mit eingeschalteter Lampe mindestens 5-6 Stunden gehen lassen.



Ofen auf 230° Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot wird in einem ofenfesten Behälter mit Deckel (Bräuer, Auflaufform, etc.) gebacken. Der Behälter wird während des Vorheizens mit in den Ofen gegeben.

Den aufgegangenen Teigling, an der Oberfläche sollten sich Risse gebildet haben, auf ein Stück Backpapier stürzen und mit dem Backpapier in den heißen Behälter geben, mit dem Deckel abdecken und 55 Minuten backen. Nach der Backzeit das Brot ggf. nochmals ohne Deckel 5- 10 Minuten unter Beobachtung nachbräunen.

Das heiße Brot auf ein Auskühlgitter geben und vollständig auskühlen lassen.

Viel Spaß beim Nachbacken!
Eure Nicole