

## Roggen-Weizen-Mischbrot

### Zutaten

500g geschroteter Roggen, 500g geschroteter Weizen, 1l Wasser, 2 Esslöffel Sauerteig, 40g Hefe

### Hauptteig:

500g Roggenmehl, 500g Weizenmehl, 1l Wasser, 45g Salz, 3 Esslöffel Essig, Körner (z.B. 250g Sonnenblumenkerne, 250g Sesam, 250g Leinsamen, 250g Kürbiskerne) besonders lecker, wenn sie angeröstet wurden



### Zubereitung

einen Tag vorher:

1. Sauerteig und Hefe im handwarmen Wasser auflösen und das Schrot darin einrühren,
2. mit nassem Tuch bedecken und warm stellen (20-35°C).

am Backtag:

3. Wasser, Essig und Körner in den Vorteig einrühren,
4. Mehl mit Salz vermischen, dazugeben und per Hand sehr gründlich durchkneten,
5. Sauerteig für den nächsten Backtag abnehmen und im Kühlschrank lagern (evtl. einfrieren).
6. Gesamtteig mit feuchtem Tuch abdecken und nochmals im Warmen 2-4 Stunden gehen lassen (Teigvolumen verdoppelt sich fast!).
7. Den Teig kurz durchkneten, zu Laiben (3-6) formen, Laibunterseiten bemehlen, auf ein Backblech oder in eine Kastenform legen.
8. Nochmals 30-60 Minuten gehen lassen bis er fast um die Hälfte aufgegangen ist.
9. Backofen dicht verschließen und ein Schälchen Wasser dazustellen, auf 230° Ober- und Unterhitze vorheizen
10. Brotlaibe mehrfach schräg einschneiden und auf das Backblech legen
11. 30 Minuten bei 230° backen, auf 150° herunterdrehen und weitere 60 Minuten backen.
12. Das Brot aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen
13. Das Brot bleibt 5 Tage frisch, Mehrmengen sollten direkt eingefroren werden

### Zeitbedarf

am Tag vorher: 15 min, nach dem ersten Gehen: 30 min, nach dem zweiten Gehen: 15 min, 1,5-2h Backzeit