

Kamut-Roggenbrot



Brot

Rezeptart



30 Minuten

Zubereitung



mittel

Schwierigkeit

Teigruhe 90 Minuten, Backzeit 45 Minuten



Zutaten für 6 bis 12 Portionen

Teig 1:

500 g Roggenmehl, Typ 960 1150

20 g Frischgerm

200 g Roggensauerteig

10 g Salz

½ TL Anis gemahlen

½ TL Kümmel gemahlen

circa 300 ml warmes Wasser

Teig 2:

500 g Kamutmehl (alternativ

Weizenmehl universal)

20 g Frischgerm

10 g Salz

1 TL Anis gemahlen

50 ml Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

circa 300 ml warmes Wasser

Zubereitung

Roggensauerteig 4 Tage zuvor ansetzen - Zubereitung siehe unten.

Aus den Zutaten zwei mittelfeste Teige bereiten und abgedeckt an einem warmen Ort für ca. eine Stunde zur doppelten Größe aufgehen lassen (Roggenteig zuerst zubereiten – benötigt etwas mehr Aufgehzeit).

Kastenformen mit Öl befeuchten, das Backrohr auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine feuerfeste Schale mit Wasser ins Backrohr stellen.

Teige halbieren, auf einer gut bemehlten Fläche zu Rechtecken (ca. 30 x 25 cm) auswalken und mit Wasser bestreichen. Je ein Roggen- und ein Kamut-Rechteck aufeinander legen, der Länge nach fest einrollen und mit dem Teigschluss nach unten in die Kastenform geben. Teigrollen erneut 15 Minuten ruhen lassen, danach mit Wasser bestreichen und mit einem Holzspieß mehrmals bis zum Boden einstechen. Anschließend für 10 Minuten bei 250 °C backen, danach auf 180 °C zurückschalten und für 30 bis 40 Minuten fertig backen. Das fertige Brot sofort aus der Form nehmen und auf dem Gitterrost vollständig auskühlen lassen.

Tipp: Für einen intensiveren Kürbiskern-Geschmack können dem Kamut-Teig 60 g gehackte steirische Kürbiskerne zugefügt werden.

Je nach Vorlieben kann dem Kamut-Teig auch etwas Schmalz oder Milch (anstatt Wasser) zugegeben werden, damit er länger saftig bleibt. Bei Schmalzzugabe muss allerdings die Kürbiskernöl-Menge reduziert werden.

Bei Verwendung von Trockensauerteig ändert sich die Menge der Zutaten: Beim Roggen-Teig 400 g Roggenmehl, 100 g Weizenmehl und 15 g Trockensauerteig verwenden. Beim Kamut-Teig kann dann ebenfalls zusätzlich 15 g Trockensauerteig zugegeben werden. Mit Trockensauerteig ist es ratsam ein Dampf anzusetzen (Wasser, Germ, Trockensauerteig, 2 EL Weizenmehl, 1 TL Zucker vermischen und 20 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen).

Zubereitung Roggensauerteig:

Tag 1: 100 g Roggenmehl mit 100 g Wasser ansetzen, bei Zimmertemperatur (ca. 21/22 °C) zugedeckt stehen lassen.

Tag 2: Gleiche Menge an Wasser und Mehl dem Ansatz zugeben.

Tag 3: Nochmal dieselbe Menge Mehl und Wasser zugeben.

Tag 4: fertig zum Verwenden

Fertiger Sauerteig ist für 3 bis 4 Tage im Kühlschrank haltbar.

Rezept von Marian Thomann, Seminarbäuerin / Foto: Stefan Kristoferitsch