

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 un-ten 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) zu-gedeckt 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