

Grahambrot

Für ein längliches Brot

<http://www.mtswenzel.de/Backrezepte>

50 g Sauerteig	1 Päckchen Trockenhefe
550 ml lauwarmes Wasser	2 EL Salz
300 g Roggenbackschrot Type 1800	1 EL Brotgewürz
2 EL Rübensirup	450 g grobes Grahammehl Mehl zum Bearbeiten
250 g Roggenmehl Type 815	Butter für das Backblech

Den Sauerteig mit 300 Milliliter lauwarmem Wasser glatt rühren. Das Backschrot einrühren.

Die Schüssel mit Folie abdecken und den Teig 12 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

Für den Hauptteig das Grahammehl mit Roggenmehl, Hefe, Salz und Brotgewürz mischen. Den Rübensirup mit dem restlichen Wasser bis auf einen Rest mit dem Sauerteig über das Mehl geben. Alle Zutaten etwa 10 Minuten kneten. Nach Bedarf noch etwas Flüssigkeit oder Mehl zum Teig geben. Die Schüssel mit etwas Mehl bestäuben und den Teig einfüllen. Die Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Ein Backblech mit Butter einfetten.

Den Teig noch einmal kurz durchkneten und zu einem länglichen Brot formen. Das Brot auf das Backblech setzen, abdecken und 45 Minuten gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 240 °C vorheizen.

Das Brot mit etwas lauwarmem Wasser bestreichen und mit etwas Backschrot bestreuen.

Die Oberfläche dreimal quer einschneiden.

Das Brot im vorgeheizten Backofen bei 240 °C (Gas: Stufe 5-6, Umluft: 220 °C) 10 Minuten backen.

Die Temperatur auf 210 °C (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 190 °C) reduzieren und das Brot in etwa 50 Minuten fertig backen.

TIPP: Grahammehl ist nicht überall zu bekommen. Mischen Sie es selbst aus der gleichen Menge Weizenbackschrot Type 1700 und Weizenmehl Type 1050.