


Pos.	Zutaten:	Getreide gesamt		1000 g	Arbeitsschritt 1	Menge	Arbeitsschritt 2	Menge	Arbeitsschritt 3	Menge	
1					<b>Sauerteig</b>	in g	<b>Brühstück</b>	in g	<b>Hauptteig</b>	in g	
2	Roggenvollkornmehl	500 g	50%								
3	Weizenvollkornmehl	270 g	27%		Weizenvollkornmehl	270	Weizenschrot mittel	100	Nach der <b>Stehzeit</b> in die		
4					**Sauerteigstarter	30	Roggenschrot mittel	100	Knetschüssel geben:		
5	Weizenschrot mittel	100 g	10%		Mit einem Löffel mischen						
6	Roggenschrot mittel	100 g	10%				Mit einem Löffel mischen		Wasser handwarm	100	
7					zugeben:				Frischhefe	15	
8	**Sauerteigstarter	30 g	3%		Wasser handwarm	300	zugeben:		Rübensirup	30	
9	z.B. v. hobbybaecker.de				Mit einem Löffel verrühren.		Wasser kochend	350	Mit einem Schneebesen verrühren.		
10							Mit einem Löffel verrühren.				
11					<b>Stehzeit</b> abgedeckt: 18-24 h				zugeben:		
12					(bei warmer Zimmertemperatur)		Abgedeckt auskühlen lassen.		Sauerteig		
13					<b>Anzeichen eines guten Sauerteiges:</b>		Anschließend solange in den		Brühstück		
14	Frischhefe	15 g	1,5%		Deutliche Volumenzunahme,		Kühlschrank stellen, bis der Sauerteig		Roggenvollkornmehl	500	
15	oder Trockenhefe 8 g				angenehmer Geruch, kleine Blasen.		reif ist.		Salz	18	
16											
17	Rübensirup	30 g	3%			Menge		Menge	<b>Knetstufe 1</b>	6 Min.	
18						in g		in g	Teigruhe abgedeckt:	10 Min.	
19	Salz	18 g	1,8%						<b>Knetstufe 1</b>	5 Min.	
20									<b>Knetstufe 2</b>	1 Min.	
21	Wasser	750 g	75%		<b>Tipp:</b> Hat Ihre Knetmaschine viele				Teigruhe abgedeckt:	15 Min.	
22					Knetstufen und arbeitet auf den ersten					Weiter auf Seite 2	
23					Stufen sehr langsam, wählen Sie jeweils						
24					eine höhere, aber nicht zu hohe,						
25					Knetstufe.						
26											
27											
28											
Teiggewicht gesamt:		1813 g									
Teigausbeute (TA) netto:		175									

Step	kurz und bündig	Anmerkung	Backen
1	Den Teig in zwei Kastenformen füllen. (Maße: L/B/H 25x11x7 cm)	Formen fetten und den Boden mit Schrot leicht ausstreuen.	Ober/Unterhitze: 230 °C oder Umluft: 210 °C
2	Teigobefläche glatt streichen.	Mit einem nassen Löffel.	Backzeit: ca. 55 Min. (je nach Ofen!)
3	Mit Schrot bestreuen.		Dampf geben: ja (Eine Schnapsglasmenge kaltes Wasser in die heiße Form gießen)
4	Teigruhe abgedeckt: ca. 60 Min.	Das Volumen steigt leicht über die Form, leichte Risse auf der Oberfläche.	runterschalten nach: sofort um: 20 °C
5	Backofen rechtzeitig vorheizen.	<b>Tipp!</b> Eine Kastenform ohne Wasser auf den vorderen Ofenboden stellen und ebenfalls vorheizen. (Diese dient zur Dampferzeugung) Für mehr Dampf: Die Form zur Hälfte mit Kieselsteinen befüllen.	Dampf ablassen nach: 35 Min.
6	Auf den Ofenrost setzen.	Formen entsprechend verteilt setzen. Auf der unteren Schiene backen.  Eine Sprühkanne mit kaltem Wasser für den Oberflächenglanz bereitstellen.	evtl. weiter runterschalten nach: (je nach Farbe) 35 Min. um: 10 °C  Ofenspalt öffnen nach: -- Min. wie lang; -- Min.  Nach dem Backen: Sofort leicht mit Wasser besprühen  Auf einem Gitter (ohne Form) auskühlen lassen.