

Rezept für 1 Laib Brot ca. 800 g

Zutaten für den Teig:

450 g Weizenmehl Type 550

70 g Roggenvollkornmehl

1 TL Salz

1 Pck. Trockenbackhefe

300 ml lauwarmes Wasser

1 EL Öl, je nach Vorlieben auch gerne geschmacksintensive Öle wie z.B. Olivenöl

Außerdem:

Etwas Roggenmehl zum Bestäuben der Arbeitsfläche

Etwas Wasser zum Bestreichen

Equipment:

Rührschüssel

Schneebeesen

Evtl. Handrührgerät mit Knetaufsatz

Küchentuch zum Abdecken

Backpapier

Backpinsel

Kuchenrost oder auch das Rost vom Backofen zum Auskühlen

1. Beide Mehlsorten mit dem Salz und der Trockenbackhefe in der Rührschüssel mit dem Schneebeesen vermischen.
2. Wasser und Öl dazugeben und mit dem Handrührgerät kurz auf niedriger, dann auf höchster Stufe mindestens 5 Minuten kneten. Man kann den Teig auch mit der Hand kneten, dann aber mindestens 10 Minuten kneten!
3. Etwas Roggenvollkornmehl auf die Teigkugel streuen und die Rührschüssel mit einem Küchentuch abdecken. Den Teig bei Zimmertemperatur ca. 40 Minuten gehen lassen.
4. Während der Teig nun geht, das Backblech mit Backpapier belegen.
5. Die Arbeitsfläche und auch die Teigkugel mit Roggenvollkornmehl bestäuben. Den Teig vorsichtig aus der Rührschüssel nehmen und auf die Arbeitsfläche legen. Den Teig mit den Händen nochmals kurz durchkneten.
6. Teig zu einer Kugel formen und auf das Backblech setzen. Die Kugel mit dem Backpinsel mit Wasser bestreichen und den Teig noch einmal mit Roggenvollkornmehl bestäuben und mit dem Küchentuch abdecken. Den Teig so bei Zimmertemperatur ca. 20 Minuten gehen lassen. Den Backofen in der Zeit auf 230°C Umluft (Heißluft) vorheizen. Wer einen Ofen ohne Umluft-/Heißluftfunktion besitzt, den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
7. Die Teigkugel oben mit einem Brotmesser je 2 bis 3 mal längs und quer einschneiden.
8. Das Brot auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten backen. Ich bevorzuge, diese ersten 10 Minuten mit Heißluft zu backen, damit eine schön knusprige Kruste entsteht. Danach den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze stellen. Ich empfehle, ab hier nicht mehr mit Heißluft zu backen, damit das Brot nicht zu stark austrocknet. Falls ihr doch mit Heißluft weiter backen wollt, auf 180°C stellen. Weitere 25-30 Minuten backen.
9. Brot auf einem Rost auskühlen lassen.

Nährwerte für das gesamte Brot:*

1874 kcal, 55.7 g Eiweiß, 366.9 g Kohlenhydrate - davon 2.3 g Zucker, 20.7 g Fett - davon 2.2 g gesättigt, 6.8 g Natrium

* Angaben gelten für meine Version mit Rapsöl.