

## ROGGENBROT



**Ergibt 2 Brote à ca. 500 g**

🕒 **Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten + ca. 150 Minuten aufgehen lassen + 40–50 Minuten backen

🔪 **Aufwand:** einfach

### Zutaten:

400 g Bauernmehl  
 300 g Roggenschrot  
 ca. 1,5 TL Salz  
 1 TL Zucker  
 ½ Hefewürfel 20 g  
 ca. 3 dl Wasser lauwarm  
 Mehl zum Formen  
 Wasser zum Bestreichen

**1** Mehl, die Hälfte des Roggenschrots und das Salz in einer grossen Schüssel mischen. In die Mitte eine Mulde eindrücken. Zucker hineingeben. Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. In die Mulde giessen. Nach und nach das Mehl mit der Flüssigkeit mischen. Falls nötig etwas Wasser nachgiessen. Auf wenig Mehl ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen und elastischen Teig kneten. Teig mit einem feuchten Küchentuch zudecken. An einem warmen Ort ca. 2 Stunden aufgehen lassen.

**2** Teig kurz kneten und halbieren. Auf wenig Mehl 2 längliche Laibe formen. Mit Wasser bepinseln und rundum im restlichen Roggenschrot wenden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Jedes Brot mit einem scharfen Messer schräg 5–6 Mal knapp 1 cm tief einschneiden. An einem warmen Ort ca. 30 Minuten aufgehen lassen.

**3** Backofen auf 200 °C vorheizen. Laibe in der unteren Hälfte des Backofens 40–50 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

**TIPP** Statt Roggenschrot gehackte Kerne verwenden.

Veröffentlicht in Ausgabe 09/2008 auf Seite 73

**Nährwerte** Pro Brot ca.

**Kalorien:** 5100 kj / 1200 Kcal  
**Fett:** 17 g

**Eiweiss:** 38 g  
**Kohlenhydrate:** 225 g