

Dänisches Roggenbrot by Eat this!

 ca. 17 Std. und 20 Min.

 1 Brot



Zutaten

80 g Sauerteig-Starter aus Roggenmehl	120 g Roggenvollkornmehl
200 ml Wasser	250 g Roggenkörner
125 g Kürbiskerne	500 ml Wasser heiß
50 g Grafschafter Goldsaft	20 g Salz
160 ml Wasser	400 g Sauerteig
400 g Roggenmehl Type 1150	eingeweichte Körnermischung
4 EL Haferflocken	

Zubereitung

Am Vortag

1. Sauerteig-Starter, Roggenvollkornmehl und Wasser in einer großen Schüssel gleichmäßig verrühren. Mit einem feuchten Tuch, einer Backhaube oder einem Deckel abdecken und bei Zimmertemperatur über Nacht (oder etwa 12 Stunden) ruhen lassen.
2. Roggenkörner und Kürbiskerne mit heißem Wasser überbrühen und ebenfalls über Nacht einweichen lassen.

Am Backtag

1. Kernmischung durch ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Für den Hauptteig Goldsaft und Salz mit Wasser verrühren.
3. Sauerteig, Mehl und abgetropften Körner-Mix in eine ausreichend große Rührschüssel geben. Flüssigkeit dazu geben und mit den Händen oder einem Kochlöffel gleichmäßig vermengen.
4. Kastenform gut mit Öl einpinseln oder mit Backpapier auslegen, Teig hineingeben und die Oberfläche mit einem angefeuchteten Spatel oder Löffel glatt streichen. Mit Deckel oder einem angefeuchtetem Geschirrtuch abdecken und je nach Umgebungstemperatur 4-8 Stunden gehen lassen, bis sich einige, etwa stecknadelkopfgroße Löcher an der Oberfläche bilden.
5. Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Teigoberfläche leicht befeuchten, Haferflocken darauf verteilen und ganz leicht andrücken. Brot auf mittlerer Schiene 10 Minuten bei 230 °C backen, dann auf 190 °C herunterschalten und je nach Formgröße weitere 60–90 Minuten backen, bis die Innentemperatur des Brotes 98 °C beträgt (siehe Tipp).
7. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Anschließend eingepackt in einer festen Papiertüte im Brotkorb oder einer Schublade einen Tag ruhen lassen, bevor das Brot angeschnitten wird.

Tipps

Die Kerntemperatur des Brotes lässt sich am besten mit einem Küchenthermometer prüfen. Einfach vorsichtig mit der Spitze von oben in die Mitte des Brotlaibs stechen, kurz warten und die Temperatur ablesen. In einer großen Kastenform beträgt die Backzeit ca. 90 Minuten.

Wer die ganzen Roggenkörner nicht ganz so kernig mag, kann diese am Vortag auch für etwa 20–30 Minuten vorkochen. Anschließend abgießen und wie im Rezept angegeben mit den Kürbiskernen weiter einweichen.

Dieses Rezept wurde entwickelt von [Eatthis veganer Foodblog](#)