


Dänisches Roggenbrot by Eat this!

 ca. 17 Std. und 20 Min.

 1 Brot



Für den Sauerteig

80 g Sauerteig-Starter aus Roggenmehl

120 g Roggenvollkornmehl

200 ml Wasser

Für die Kernmischung

250 g Roggenkörner

125 g Kürbiskerne

500 ml Wasser heiß

Für den Hauptteig

50 g Grafschafter Goldsaft

20 g Salz

160 ml Wasser

400 g Sauerteig

400 g Roggenmehl Type 1150

eingeweichte Körnermischung

Außerdem

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](#)