Die kleine Brotzeit

REZEPT VON CHRISTOPH SCHAUB · ROGGEN

Roggen-Walnussstangen

85 Prozent Roggen, geröstete Walnüsse und ein Schrotbrühstück für die Saftigkeit. Die Stangen kommen ganz ohne Hefe aus, gelockert wird nur mit Roggensauerteig.

ERGIBT	SAUERTEIG	BACKEN
2 Stangen à ca. 500 g	12 bis 14 Stunden	250 → 220 °C · 25 bis 30 Min.

ZUTATEN

Sauerteig

100 g	Wasser, 43 bis 45 °C
100 g	Roggenvollkornmehl
20 g	Roggen-Anstellgut, kalt
2 g	Salz

SUMME 222 G

Schrotbrühstück

60 g	Roggenschrot, grob
90 g	Wasser, kochend

SUMME 150 G

Walnüsse

120 g	Walnüsse, grob

ANRÖSTEN, EINWEICHEN, ABTROPFEN

Hauptteig

222 g	Sauerteig
150 g	Schrotbrühstück, in Stücken
200 g	Wasser, 36 bis 38 °C
220 g	Roggenmehl 1150
80 g	Weizenmehl 1050
50 g	Roggenvollkornmehl
9 g	Salz
120 g	Walnüsse, abgetropft

GESAMT RUND 1050 G · 2 STANGEN À CA. 500 G

ECKDATEN

SAUERTEIG	12 bis 14 Stunden bei Raumtemperatur
BRÜHSTÜCK	1 bis 2 Stunden oder über Nacht auskühlen
KNETEN	4 Min. niedrigste, 6 Min. höhere Stufe
TEIGTEMP.	29 °C
STOCKGARE	90 Min. bei Raumtemperatur
STÜCKGARE	90 Min., bis erste Gärrisse zeigen
BACKZEIT	15 Min. bei 250 °C, dann 12 Min. bei 220 °C
OHNE HEFE	die Lockerung kommt allein vom Sauerteig

ZUBEREITUNG

Vorstufen — VORTAG

1. Alle Zutaten für den Sauerteig gut vermischen und abgedeckt 12 bis 14 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.
2. Für das Brühstück den Roggenschrot mit dem kochenden Wasser übergießen, verrühren, mit Folie abdecken und mindestens 1 bis 2 Stunden oder über Nacht auskühlen lassen.
3. Die Walnüsse anrösten, 30 bis 60 Minuten in warmem Wasser einweichen und anschließend abseihen.

Teig — 4 + 6 MIN. · 29 °C

4. Alle Zutaten außer den Walnüssen 4 Minuten auf niedrigster und 6 Minuten auf höherer Stufe kneten, bis ein gut durchmischter, klebriger Roggenteig entstanden ist. Dann die abgetropften Walnüsse kurz untermischen.
5. Den Teig abgedeckt 90 Minuten in einer geölten Wanne bei Raumtemperatur aufgehen lassen.

Formen und Backen — 25 BIS 30 MIN.

6. Den Teig auf die gut mit Roggenmehl bemehlte Arbeitsfläche geben, in zwei gleich schwere Stücke teilen und mit genug Mehl zu etwa 30 cm langen, gleichmäßigen Stangen rollen.
7. Die Stangen in ein bemehltes Tuch legen und 90 Minuten bei Raumtemperatur aufgehen lassen. Am Ende sollten sich erste Gärrisse zeigen.
8. Vor dem Backen dreimal leicht schräg etwa 1 bis 1,5 cm tief einschneiden.
9. Den Ofen mit Backstahl oder Backstein gut auf 250 °C vorheizen. Die Stangen auf Backpapier einschießen und schwaden. Nach 15 Minuten auf 220 °C reduzieren und 12 Minuten fertig backen. In den letzten 2 bis 3 Minuten den Dampf ablassen und die Ofentür einen Spalt offen lassen, das macht die Kruste kross.

TIPPS

- Die Walnüsse vor dem Einweichen anrösten. Das Einweichen verhindert, dass sie dem Teig Wasser entziehen und beim Backen verbrennen.
- Roggenteig ist klebrig, das gehört so. Beim Formen reichlich Roggenmehl nehmen statt Wasser.
- Am besten schmecken die Stangen mit gesalzener Butter oder einem kräftigen Weichkäse.

© Brot-Kongress · Die kleine Brotzeit