Roggen-Dinkel-Brot mit Sauerteig

Roggen enthält nur wenig Klebereiweisse (Gluten), darum wird Roggenbrot beim Backen nie so luftig wie ein Weizen- oder Dinkelbrot. Jedoch enthält Roggen mehr Pentosane (eine Vielfachzuckerart) die viel Wasser aufnehmen können und das Brot haltbarer machen, aber sie behindern auch die Ausbildung eines Klebergerüstes. Das Versäuern verbessert die Backfähigkeit Roggenmehl beträchtlich. Dinkel besitzt fast gegenteilige Eigenschaften, er enthält viel Klebereiweiss, kann aber eher wenig Wasser speichern. Irgendwie spannend, diese beiden Mehlsorten zu kombinieren.

Ich habe einen sehr weichen Teig aus beiden Mehlen und zwei Sauerteigen (Dinkel, Roggen) geknetet und ihn lange reifen lassen. Zuerst 2 1/2 Stunden an der Wärme, danach über Nacht im Kühlschrank. Vor dem Backen habe ich die Teiglinge nochmals gefaltet, trotzdem sind die Brote ziemlich flach herausgekommen. Sie schmeckten aber sehr gut: Würzig, mit einer schönen, knusprigen Rinde. Die Krumme feucht und leicht elastisch.

Zutaten

```
Sauerteige:
40g   Dinkelmehl hell
40g   Wasser
12g   Sauerteigansatz

40g   Roggenruchmehl (1150)
50g   Wasser
14g   Sauerteigansatz

Haupteig:
beide Sauerteige
220g  Dinkelmehl hell
200g  Roggenruchmehl
```

310g Wasser

15g Wasser II
9g Salz

Zubereitung

Sauerteige 12 Stunden bei 30° reifen lassen.

Hauptteig:
Alle Zutaten (bis auf Wasser II und Salz) gut vermischen und 1 Stunde ruhen lassen.

Salz in 15g Wasser auflösen und zum Teig geben.

Teig zuerst 2 Minuten auf langsamer Stufe, dann 2 Minuten auf mittlerer Stufe kneten. Dinkelteige dürfen nicht zu intensiv geknetet werden, da sonst das Teiggerüst wieder zusammenfällt. Roggenteige müssen gar nicht geknetet werden.

Teig in eine eingeölte Wanne geben und 2 1/2 Stunden ruhen lassen. Nach 40, 80 und 120 Minuten mit einem Teigspachtel dehnen und falten.

Über Nacht im Kühlschrank reifen lassen.

Teig in 2 Stücke teilen und vor dem Backen mehrmals falten. Der Teig ist recht klebrig, er lässt sie am Besten mit Teigspachteln bearbeiten und formen.

Backen 20 Minuten bei 250° mit Dampf, danach weitere 20 Minuten bei 220° ohne Dampf.

Links: Dinkelsauerteig, rechts Roggensauerteig

Falten vor der Teigreife

Gereifter Teig

Vor dem backen nochmals falten

Backbereit