

GersteSauer – Roggenbrot (STG 32)

fognin
Backwahn

Quelle: Lutz Geissler <https://www.ploetzblog.de/>

fognin: **PDF** STG32 030 <https://fognin.de/stg/stg32/>

Gerste ist von Haus aus nicht backfähig, enthält dafür aber gesundheitlich bedeutsame Stoffe, insbesondere Betaglucane, die nachweislich cholesterinsenkend wirken. Spezielle Betaglucan-Gerste wurde auf diese zu den Ballaststoffen zählenden Kohlenhydrate gezüchtet. Als Beimischung von 10-50% sind solche Gersten auch in Brotteigen zu verarbeiten. Dieses Rezept arbeitet mit einem Malzbrühstück aus Nacktgerstenvollkornmehl. Es bringt eine leichte Süße ins Brot und verquillt die Gerste komplett. Die Wasserbindung verbessert sich. Das Brot wird neben den geschmacklichen Vorteilen saftiger und hält länger frisch.

Inhalt

Sauerteig

fognin Version

200 g	Roggenvollkornmehl	200	(Detmolder 3Stufen)
200 g	Wasser (50°C)	400	3. Stufe Änderung:
004 g	Salz	004 g	Salz
040 g	Anstellgut	440	250 g BetaGerste
440 g	Gerstensauer		800

Malzbrühstück

fognin Version

050 g	Nacktgerstenvollkornmehl	050	Standard Malzstück
100 g	Wasser	150	500
002 g	Gerstenmalzmehl (aktiv)		

Brühstück

fognin Version

25 g	Altbrod (geröstet, gemahlen)	025	100 g Altbrod	120
75 g	Wasser	100	360 g Wasser	480
07,5 g	Salz (+ 4 g vom Sauerteig)	020	Salz	Ca 500

Hauptteig

440 g	Sauerteig	0440
150 g	Malzbrühstück (ca. 20°C)	0590
125 g	Brühstück (ca. 65°C)	0715
230 g	Roggenmehl 997	0945
050 g	Wasser (100°C)	0995

fognin Version

800g	Sauerteig	0800
500 g	Malzbrühstück	1300
500 g	Brühstück	1800
800 g	Roggenschrot	2600
250 g	Wasser	3200

Ablauf:

Die Sauerteigzutaten mischen und 12-16 Stunden bei Raumtemperatur (ca. 20°C) reifen lassen.

Die Zutaten für das **Malzbrühstück** mischen und abgedeckt bei ca. 65°C 3-4 Stunden unter gelegentlichem oder (besser) dauerhaftem Rühren verquellen lassen. Am Ende direkt auf der Oberfläche mit einer Klarsichtfolie abdecken und auskühlen lassen.

Für das **Brühstück** kochendes Wasser mit Altbrot und Salz vermengen. Direkt auf der Oberfläche mit Klarsichtfolie abdecken und 30 Minuten auskühlen lassen (Endtemperatur ca. 65°C).

Das kochende Wasser mit den Brühstücken mischen. Anschließend alle weiteren Zutaten zugeben und von Hand oder 5 Minuten auf niedrigster Stufe zu einem mittelfesten, klebrigen Teig vermischen (Teigtemperatur ca. 28-29°C).

Den Teig 15 Minuten **ruhen** lassen, anschließend rundwirken und mit Schluss nach unten in einen bemehlten Gärkorb setzen.

90 Minuten bei Raumtemperatur **gehen lassen**. Den Gärkorb nicht abdecken, damit sich auf der Oberfläche eine feine Maserung bilden kann.

Mit Schluss nach unten bei 250°C fallend auf 220°C ca. 50 Minuten ohne Dampf **backen**.

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 3,5 Stunden

Zubereitungszeit gesamt: ca. 16-20 Stunden

Siehe auch:

[Sauerteig dreistufig](#)

[Sauerteig Info](#)

[Sauerteig Rezepte](#)

[PDF](#) STG32 030