

Schwarzbrot nach Nico Stanitzok

... ein dunkles Vollkornbrot aus Roggenschrot und vielen gesunden Zutaten und Körner und anderm Getreide. Dieses Brot bleibt sehr lange frisch und wird ohne Hefe gebacken. Das Grundrezept hierfür habe ich von Nico Stanitzok und habe es durch weitere Getreide ergänzt.

Anmerkung: der Teig ist sehr flüssig da nur sehr wenig Mehl zugegeben wird. Das Brot wird nicht geknetet nur gerührt.

Zutaten: für ein Kastenform

Sauerteig:

30 g Anstellgut (ASG)

75 g Wasser

75 g Roggen-, oder Weizenvollkornmehl

Hauptteig:

775 g Wasser

160 g Sauerteig (Rest wieder als ASG zurück gestellt)

100 g Rübenkraut o. Zuckerrübensirup

500 g Roggenschrot mittelfein (ggf. etwas feiner mahlen)

250 g Sonnenblumenkerne

175 g Weizenvollkornmehl

10 g Salz

für die Backform

Butter zum außfetten

30 g Haferflocken kernige

Zubereitung:

Den Sauerteig am Vorabend ansetzen und ca. 12 Std. reifen lassen.

Flüssigkeit zum Sauerteig geben und aufschäumen (rühren). Alle weiteren Zutaten zugeben und zu einem flüssigen Teig verrühren.

Die Kastenform ausfetten und mit den Haferflocken austreuen.

Den Teig nun in die Formgeben und abgedeckt, an einem warmen Ort, 5 Std. gehen und reifen lassen.

Die Form nun in den kalten Backofen, auf mittlerer Ebene, stellen und den Ofen nun auf 110°C Ober-/Unterhitze einstellen. Das Brot nun für 3 bis 4 Stunden backen.

Das Brot, nach der gewünschten bräune, auf ein Gitter stürzen und auskühlen lassen. Danach in ein Gefrierbeutel geben und für mind. 24 Std. reifen lassen.

Tip:

Der Getreideanteil an Körner kann ergänzt und verändert werden. Die Bindung im Brot wird durch das wenige Mehl erreicht.

Das Brot ist lange, 14 Tage, haltbar und wird immer besser

Bei Zugabe von 500 ml Buttermilch, für den Geschmack, und etwas dunkelen Basamico von der Flüssigkeitsmenge abziehen.

Historie:

13.8.25 erstes Brot

Essen und Mehr

From:

<https://ddws.de/> - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:

<https://ddws.de/brote:schwarzbrot-roggenschrot?rev=1756309743>

Last update: **27.08.2025 17:49**

