

ALPENRUCHBROT ÜBER NACHT

Posted on 12. März 2018



Heute hab ich für euch wieder mal ein sehr praktisches und leckeres Brot-Rezept, für mein Alpenruchbrot. Es schmeckt mild-aromatisch und wird schön saftig und locker. Wer von euch Ruchmehl kennt und liebt, kann es bestimmt erahnen...



© Cookie and Co.

Der Teig für dieses Alpenruchbrot wird -wie bei meinem [Körnerbrot mit Kefir](#) auch- abends in Ruhe vorbereitet und in eine Kastenform gefüllt. Dann kann es für viele Stunden in Ruhe reifen und dabei ein herrliches Aroma entwickeln. Am nächsten Morgen heizt ihr nur noch den Ofen einfach gut vor und backt das Alpenruchbrot dann nur noch kräftig aus. Klingt doch ganz einfach, oder?

Dieses leckere Brot gehört momentan wirklich zu unseren Favoriten. Meine Kinder nehmen es auch sehr gerne mit in die Schule als Pausenbrot. Denn die saftige lockere Krume schmeckt auch noch nach ein paar Stunden in der Brotbox. Außerdem ist es prima geeignet, wenn ihr mal nicht so viel Zeit und Lust auf viele Vorteige und eine aufwendige Teigführung habt. Für uns ist es jedenfalls mittlerweile ein richtiges Alltagsbrot geworden.



Zutaten für das Alpenruchbrot:

(für eine 1kg Brot-Form, eine Kastenform von 30x12cm oder einen Zauberkasten)

- 400g Ruchmehl (ersatzweise Weizenmehl Type 1050)
- 200g [Alpenroggenmehl](#) (ersatzweise Roggenmehl Type 1370 ODER 100 g Roggenvollkornmehl + 100 g Roggenmehl Type 1150)
- 1g frische Hefe
- 20g [ASG vom \(Roggen-\) Sauerteig](#)
- 400 Wasser, kühl
- 100g Joghurt, 3,5% F (vegan: Sojajoghurt)
- 10g Zuckerrübensirup oder brauner Zucker

- 10g [selbstgemachtes Backmalz \(Rezept\)](#)
- 15g Salz
- 20g Öl mit in den Teig
- Roggenmehl für die Form und zum Bestreuen

Alpenruchbrot zubereiten:

1. Die Backform mit Backpapier auskleiden oder gut einfetten und mit Roggenmehl austreuen.
2. Die Hefe, das ASG und den Sirup/ brauner Zucker in dem Wasser auflösen.
3. Die restlichen Zutaten (bis auf Salz und Öl) hinzufügen und für 10-15 Minuten gut auskneten.
4. Nach ungefähr der halben Knetzeit das Salz und das Öl portionsweise hinzufügen und mit einkneten.
5. Den fertigen Teig in die Backform füllen und mit einem leicht angefeuchteten Teigschaber o.ä. glatt streichen.
6. Anschließend den Teig großzügig mit Roggenmehl bestreuen und abdecken.
7. Etwa 10-12 h (über Nacht) bei Zimmertemperatur (20-22°C) gehen lassen. Wenn es wärmer ist, verkürzt sich die Gehzeit (z.B. im Sommer), wenn es kühler ist, verlängert sich die Gehzeit.)
8. Am nächsten Morgen den Ofen auf 250°C Ober-Unter-Hitze vorheizen und das Brot in den vorgeheizten Ofen auf den Rost gegeben, unterster Einschub (!). Gleich zu Backbeginn schwaden (Dampfstoß) oder zu Backbeginn reichlich Wasser in den Ofen sprühen.
9. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 210°C zurückschalten und die Ofentür einmal weit öffnen. Für weitere 40-50 Minuten backen (insgesamt also ca. 50-60 Backzeit). Backzeit und -temperatur können in eurem Ofen etwas abweichen.
10. Das fertige Brot aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Zubereitung im Thermomix:

1. Die Backform mit Backpapier auskleiden oder gut einfetten und mit Roggenmehl austreuen.
2. Die Hefe, das ASG und den Sirup/ br. Zucker mit dem Wasser in den Mixtopf geben, 1 Min. / Stufe 2).
3. Die restlichen Zutaten (bis auf Salz und Öl) hinzufügen und für 3 Min./ Teigknetstufe kneten.
4. Salz und Öl hinzufügen, 2 Min./ Teigknetstufe.
5. Den Teig in die Backform füllen und mit einem leicht angefeuchteten Teigschaber o.ä. glatt streichen.
6. Anschließend den Teig großzügig mit Roggenmehl bestreuen und abdecken.
7. Etwa 11-12 h (am besten über Nacht) bei 20-22°C gehen lassen. (Wenn es wärmer ist, verkürzt sich die Gehzeit (z.B. im Sommer). Wenn es kühler ist, verlängert sich die Gehzeit.)
8. Am nächsten Morgen den Ofen auf 250°C Ober-Unter-Hitze vorheizen und das Brot in den

- vorgeheizten Ofen auf den Rost gegeben, unterster Einschub (!). Gleich zu Backbeginn schwaden (Dampfstoß) oder zu Backbeginn reichlich Wasser in den Ofen sprühen.
9. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 210°C zurückschalten und die Ofentür einmal weit öffnen. Für weitere 40-50 Minuten backen (insgesamt also ca. 50-60 Backzeit). Backzeit und -temperatur können in eurem Ofen etwas abweichen.
 10. Das fertige Brot aus der Form stürzen und eventuell noch ein Weilchen ohne Form im ausgeschalteten Ofen stehen lassen.
 11. Danach vollständig auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

