

SCHWARZBROT - KERNIG, SAFTIG, LECKER

Posted on 26. Dezember 2017 by cookieundco



Cookie und Co

Categories: [Brot](#), [Brot mit Sauerteig](#), [Brot mit Vollkorn](#), [Brot ohne Weizen](#), [Kastenbrote](#), [Thermomix](#), [veganes Brot](#)

Tags: [backen](#), [Brot](#), [Buttermilch](#), [Dinkel](#), [Hefe](#), [Roggen](#), [Sauerteig](#), [Thermomix](#), [Vollkorn](#)

Heute habe ich für euch das Rezept für ein sehr leckeres Schwarzbrot.

Es bedarf zwar etwas Vorbereitung und die Backzeit ist auch nicht gerade kurz, aber das es lohnt sich dieses Brot zu backen. Es schmeckt wirklich so lecker. Deshalb bereite ich das Schwarzbrot in der Regel gleich doppelt zu und friere dann ein Brot ein. So wird der Ofen gleich richtig ausgenutzt und dir Arbeit lohnt sich.



Cookie und Co

Das Brot bleibt einige Tage frisch und lecker. Ich bewahre es am liebsten in einem Brottopf aus unglasiertem Ton auf. Gerne könnt ihr das Brot einen Tag vor dem Verzehr zubereiten und ruhen lassen.

Ich habe diesen Holzbackrahmen verwendet. Ihr könnt ihn [hier](#) bei Bedarf bestellen. Der Backrahmen hat zur Orientierung etwa folgende Maße: Breite=15 cm, Höhe=9 cm, Länge=25 cm. Das Schwarzbrot wird im Holzbackrahmen sehr lecker und bekommt eine schöne Form.

Alternativ könnte das Brot auch in einer Kastenform gebacken werden.



Zutaten für das Schwarzbrot:

Quellstück:

- 250g Roggen, bzw. Roggenschrot (mittelgrob bis grob)
- 125g Sonnenblumenkerne
- 250g Buttermilch
- 2-3 Tl Salz (ca.15g)

Vorteig:

- 250 g Dinkelvollkornmehl, gerne frisch gemahlen.
- 250g Wasser, lauwarm
- 5g Hefe, frisch

Sauerteig:

- 70g Roggenmehl Type 1150
- 65g Wasser, lauwarm
- 15g [Anstellgut vom Roggensauer](#)

Hauptteig:

- Quellstück
- Vorteig
- Sauerteig
- 125 g Dinkelschrot (fein bis mittelgrob)
- 70g Rübensirup
- 15g ÖL
- (Zusätzlich 5g frische Hefe, wenn gekaufter Sauerteig oder sehr junger Sauerteig ohne Triebkraft verwendet wird.)
- Sonnenblumenkerne für die Form und zum Bestreuen

Schwarzbrot zubereiten:

Sauerteig:

(12- 16 Stunden vorher ansetzen)

1. 70g Roggenmehl, Type 1150
2. 65g Wasser, lauwarm
3. 15g [Anstellgut vom Roggensauer](#)
4. Die Zutaten für den Sauerteig kurz miteinander vermengen. Abgedeckt bei Zimmertemperatur 12- 16 Stunden stehen lassen.

Quellstück:

(etwa 12-16 Stunden vorher ansetzen)

1. 250g Roggen/ Roggenschrot
2. 250g Buttermilch
3. 125g Sonnenblumenkerne
4. 2-3 Tl Salz (ca.15g)
5. Roggen gegebenenfalls mittelgrob-grob schroten. **Thermomix:** Roggenkörner für 40-45 Sek. / Stufe 8 schroten.
6. Den Schrot mit der Buttermilch, den Sonnenblumenkernen und dem Salz kurz vermengen. Abgedeckt bei Zimmertemperatur für etwa 12-16 Stunden stehen lassen. (Wer das Quellstück lieber in den Kühlschrank geben möchte, sollte es dann rechtzeitig vor der Teigzubereitung wieder herausnehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann.)

Vorteig:

(12- 16 Stunden vorher ansetzen)

1. 250g Wasser
2. 5g Hefe
3. 250 g Dinkelvollkornmehl, gerne frisch gemahlen.
4. Die Hefe in dem Wasser auflösen, das Mehl hinzufügen und kurz miteinander vermengen. **Thermomix:** Alle Zutaten in den Mixtopf geben: 30 Sek./ Teigknetstufe.
5. Abgedeckt bei Zimmertemperatur 12- 16 Stunden stehen lassen. (gegebenenfalls gleich im Mixtopf.)

Hauptteig: Am Backtag

1. Holzbackrahmen bzw. eine Kastenform gut einfetten und mit etwas Mehl ausstreuen.
2. Das Quellstück, den Vorteig sowie den Sauerteig mit den restlichen Zutaten für den Teig (Dinkelschrot, Rübensirup und Öl) mit der Küchenmaschine auf niedrigster Stufe kurz mischen und dann mit einem Flachrührer oder besser Flexi-Rührelement für 5 Min auf zweiter Stufe mischen. **Thermomix:** Alle Zutaten in den Mixtopf geben: 4 Minuten/ Teigknetstufe.
3. Den Teig in die vorbereitete Form geben und mit einem angefeuchteten Teigschaber glattstreichen.
4. Großzügig mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
5. Anschließend abgedeckt für etwa 80-90 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.
6. In dieser Zeit den Backofen auf 170°C Ober-Unter-Hitze (150°C Heißluft/ Umluft) vorheizen.

7. Im vorgeheizten Backofen für etwa 2,5-3 Stunden backen.
8. Nach ca. 2 Stunden evtl. mit Backpapier oder Alufolie abdecken, falls das Brot zu dunkel wird.
9. Danach noch für 1 Stunde im ausgeschalteten Ofen abkühlen lassen.
10. Zum Abkühlen auf ein Kuchengitter geben und gegebenenfalls vorher den Backrahmen abnehmen bzw. aus der Form stürzen.

Viel Spaß beim Nachbacken!