Low-carb-Roggenvollkornbrot

Foto und Rezept von Christine Gollbrecht

Zutaten:
100 g gemahlene Mandeln
80 g Sesam
80 g Leinsamen
180 g Roggen Vollkornmehl
210 g Gluten
1 Päckchen Trockenhefe
1 Päckchen Sauerteigextrakt von alnatura (ist ein Pulver)
4 g Brot Gewürz (oder nach Geschmack)
2 tl Salz
525 g warmes Wasser
1 Tl Zucker

Zubereitung:
Zunächst nacheinander den Leinsamen und den Sesam in der Gewürzmühle mahlen, das Brotgewürz und das Salz kann man auch schon gleich mit dazu tun.
Vorsicht mit dem Sesam, das Fett tritt sehr schnell aus.
Also wirklich nur kurz, ist nicht so schlimm, wenn der nicht ganz fein wird.

Anschließend sämtliche trockenen Zutaten in den Kessel geben und mit Deckel und Schneebesen kurz etwa auf Stufe 5 gründlich vermischen.

Den Knethaken einsetzen und das Wasser, verrührt mit dem Zucker, zu der Mehlmischung in den Kessel geben.

5 Minuten, 38° auf Stufe 1 mit dem Knethaken kneten lassen.

Anschließend den Knethaken rausnehmen, ein Handtuch auf den Teig legen, die CC für 1 Stunde auf 38° Intervall stufe 3 stellen und den Teig gehen lassen.
Danach den Knethaken noch einmal einsetzen und den Teig ganz kurz durchkneten lassen. Den Teig dann herausnehmen, zu einem Brotlaib formen und abgedeckt noch mal 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
In der Zwischenzeit den Back Ofen auf 200° Ober/Unter Hitze vorheizen und das Brot vor dem Backen einschneiden.
Circa 50 Minuten backen. Wer es nicht so braun haben möchte, kann das Brot auch nach der Hälfte der Zeit mit AluFolie oder ähnlichem abdecken.
Schmeckt für mich wie ein Brot von Bäcker! Absolut authentisch und lecker!
Ergibt 25-30 Scheiben.
Ich schneide das Brot nach dem abkühlen immer gleich in Scheiben und friere es in Portionen ein.

Kommissbrot

Foto von Stefanie Detjen

Kommissbrot nach Gerd Latsch (für 2 Brote à 1 Kilo), ausprobiert von Stefanie Detjen

Zutaten:
Vorteig:
450g Roggenvollkornmehl
340g lauwarmes Wasser
5,5 EL Trockensauerteig

Hauptteig:
Vorteig mischen mit:
450g Roggenvollkornmehl
450g 550er Weizenmehl
28g Salz
18g Hefe aufgelöst in
680g Wasser

Zubereitung:
Zutaten Vorteil vermischen und über Nacht bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Hauptteig: Alles gründlichst (!!!) mischen und kneten (Knethaken), dann etwa 1 Stunde gehen lassen.

Danach Kastenformen buttern und Ofen auf 230° vorheizen. Teig in die Formen geben und bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.

Brote in den Ofen, schwaden nicht vergessen und etwa 15 Minuten backen. Danach Ofen auf und Dampf raus und runterschalten auf 200°. Weitere 40 Minuten backen, dann die Brote aus der Form nehmen und auf dem Rost bei 180° in etwa 10 Minuten fertig backen.

Krustenbrot

Rezept von Karin Grill
Foto von Sandra Bell

Zutaten:
300 g frisch gemahlenes Roggenvollkornmehl
375 g Wasser
40 g Anstellgut
750 g Roggenmehl
300 g Weizenmehl
150 g frisch gemahlenes Weizenvollkornmehl
27 g Salz
600 g Wasser

Zubereitung:
Frisch gemahlenes Roggenvollkornmehl, Wasser und Anstellgut verrühren und 18 Stunden reifen lassen. (Bei 24ºC).

Roggenmehl, Weizenmehl, frisch gemahlenes Weizenvollkornmehl mit dem Sauerteig, Salz und Wasser ca. 8 Minuten kneten (klebt leicht).

1 1/2 Std stehenlassen. (24ºC)

2 Wecken wirken und mit dem Schluss nach unten 3/4 Std. Gehenlassen.

Im auf 250ºC aufgeheizten Ofen mit Schwaden fallend auf 200ºC ca 50 min backen.