

... > Zubereitungsarten > Backen

# Reines Roggenbrot



Druck

Teilen

Speichern

mit eigener Sauerteigherstellung für Roggenbrot

★★★★☆ 4.14 (5 Bewertungen)

28 Kommentare

30 Min. | pfiffig | 22.11.2013

---

## Weitere Rezepte - genauso gut!

**Saftiges Vollkornbrot**  
★★★★★

**Rustikales Brot im Bräter**  
★★★★★

**Bauernbrot**  
★★★★★

**Sauerteig**  
★★★★★

**Roggenbr**  
★★★★★

---

## Zutaten

2



Portionen

100 g Roggenmehl, (Vollkornmehl) 1. Stufe (ersterTag)

100 g Wasser, lauwarmes (30°C), sollte 40°C nicht übersteigen

100 g Roggenmehl, (Vollkornmehl) 2. Stufe

100 g Wasser, lauwarmes (30°C)

200 g Roggenmehl, (Vollkornmehl) 3. Stufe

200 g Wasser, lauwarmes (30°C)

1 Handvoll Roggenmehl, (Vollkornmehl) 4. Stufe

1 Schuss Wasser, lauwarmes (30°C)

1 Handvoll Roggenmehl, (Vollkornmehl) 5. Stufe

1 Schuss Wasser, lauwarmes (30°C)

## Für den Teig: am Backtag

400 g Sauerteig

500 g Roggenmehl, Typ 997

500 g Wasser, lauwarmes (30°C)

1 EL Salz

1 TL, gestr. Brotgewürzmischung

2 TL Grünkern, getr.

2 TL Sesam

---

## Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 30 Minuten

🕒 Ruhezeit ca. 5 Tage 7 Stunden

🕒 Koch-/Backzeit ca. 1 Stunde 10 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 5 Tage 8 Stunden 40 Minuten

Zu allererst wird in 5 Tagen ein Sauerteig angesetzt.

1. Am ersten Tag werden 100g Mehl mit 100 g lauwarmem Wasser angesetzt und verrührt und dann abgedeckt an einem warmen Ort (20-25°C) gestellt. Man kann nach 12 Std. schon mal umrühren. (Man kann es aber auch 48 Std. stehen lassen.)
2. Nach 24 Stunden, zweiter Tag, werden wieder 100 g Mehl und 100 g lauwarmes Wasser untergerührt und abgedeckt, 24 Stunden stehen lassen.
3. Wieder nach 24 Stunden, dritter Tag, kommen diesmal 200 g Mehl an die Masse und 200 g lauwarmes Wasser darunter und wird abgedeckt 24 Std. in's Warme gestellt.
4. Am 4. Tag gebe ich nur noch eine Handvoll Mehl zu und einen Schuss lauwarmes Wasser und decke es wieder ab und stelle es ins Warme.
5. Nun habe ich den 5.Tag und gebe genau so viel wie am 4. Tag hinzu und lasse wieder alles 24 Std. stehen
6. Jetzt habe ich den letzten Tag erreicht und nehme mir von dem ST (Sauerteig), Masse weg. Den Rest konserviere ich als AST (Anstellsauerteig).

Nun kommen wir zum eigentlichen Rezept.

Ich brauche 400 g ST und gebe 500 g Roggenmehl, Typ 997 dazu, in dem ich die angegebenen Gewürze, wie Salz, Brotgewürz, Grünkern und Sesam, schon vermischt habe. Dann gebe ich schlückchenweise das lauwarme Wasser dazu und vermenge den Teig kräftig, indem ich ihn immer zu Mitte zuführe und mit dem Handballen bearbeite. Wer eine Küchenmaschine hat, kann dies bequemer mit dem Rührgerät bewerkstelligen.

Dies sollte schon einige Minuten länger dauern.

Dann nehme ich mir ein Gärkörbchen vor, bemehle das und gebe den Teigling in die Form und drücke ihn passformgerecht rein. Nun muss das Ganze noch einmal, so ca. 7-8 Stunden, abgedeckt, gehen. Ich habe dies in eine Plastetüte gegeben. Wer kein Gärkörbchen hat, kann auch eine andere Form nehmen, wie z.B. eine Schüssel.

Danach wird der Teigling aus der Form gebracht und auf ein Backpapier belegtes Blech gegeben.

Den Ofen habe ich auf 260°C (Gas) vorbereitet und eine Pizzaform mit Wasser auf den Boden des Backofens rein gestellt. Es geht auch eine Reine.

Den Teigling spritze ich mit einer Sprühflasche auch noch einmal ein, bevor ich ihn in die Röhre gebe.

Nun wird das Brot bei ca. 250°-260° C 15 Minuten gebacken. Nach diesen 15 Minuten stelle ich den Herd auf 200°C runter und backe das Brot ebenfalls 15 Minuten weiter. Sind diese um, stelle ich den Herd auf 150°-160° C runter und backe ihn weitere 40 Minuten. Zwischenzeitlich bespritze ich das Brot noch einmal mit Wasser.

Die Backzeit beträgt somit ca. 70 Minuten für ein Brot in dieser Größe. Dann kann man es herausnehmen, bringt es auf ein Gitter, bespritzt es noch einmal mit Wasser und deckt es mit einem Geschirrtuch ab, damit es langsam abkühlen kann.

Backen

Frühstück

Diabetiker

Brot oder Brötchen

Vollwert

## Rezept von

Kräuterjule

## Weitere Rezepte von Kräuterjule

[Mehr >](#)

**Möhren-Fenchel-  
Ansatz,  
fermentiert**

**Fermentierte  
Partytomaten**



**Fermentierte  
ganze  
Radieschen mit...**

**Fermentierter  
Tomaten-  
Paprikamix**

**Fermentie  
Tomaten**

---

## Tipps & Trends

**Backen ohne Hefe: 25 Rezep...**

So gelingen Brot und Brötchen...

**Gesunde Ernährung - Wa...**

Abwechslungsreich, frisch und lecke...

**Wasser - alles über...**

Wissenswertes, Serviertipps und...

**Brot backen: 50 Rezepte und...**

Die besten Brot-Rezepte zum...

**Diabetes - Darauf mi**

Was Diabetiker beim Essen

---

## Video Empfehlungen

**Brot und Brötchen backen**

**Hamburger Brötchen**

**Dinkel-Quark-Brötchen**

**Brötchen backen ohne Gehzeit**

**Unterschiede zwischen**

---

---

## Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

---

02.05.2020 19:29

Flix1504

Hallo,

Ich habe das Brot gebacken. Ist fürs erste mal auch sehr gut geworden. Jetzt habe ich noch ST über. Dieser steht seit 6 Tagen im Kühlschrank. Wie gehe ich nun weiter vor um den ST zu pflegen und das nächste Brot zu backen? Würde mich über eine Antwort sehr freuen!

LG

**Antworten**

---

03.05.2020 00:02

Kräuterjule

Hallo Flix,

hier wäre dies zu aufwendig zu beschreiben.

Ich empfehle dir dich in der Backgruppe "Brot backen" von Crata

ich empfehle dir, dich in der Backgruppe, " Brot backen", von Greta, anzumelden.

VG Jule :-))

**Antworten**

---

05.03.2017 17:33

childmum53

Ich habe heute das Rezept gemacht und der Brotteig war nur Matsch und einfach nur flüssig. Ich habe dann nich 5 EL Mehl dazugegeben. Mein Sauerteig war aber auch sehr flüssig. Habe ich da einen Fehler gemacht??

**Antworten**

---

05.03.2017 18:24

Kräuterjule

Möglicherweise, ja.

Der Teig ist auch nicht feste.

VG Kräuterjule

**Antworten**

---

23.02.2017 17:11

Kräuterjule

Versuch es, obwohl Vollkornmehl für Sauerteig am Besten ist.

**Antworten**

---

---

31.03.2014 21:05

itsmi2

Ich habe das Brot noch nicht gebacken, gebe dir aber schon mal 5 Sterne für die aufwendige Beschreibung! Kräuterjule du schreibst, das du das Anstellgut konservierst. Als "Sauerteiganfängerin" muss ich fragen wie. Danke im voraus  
lg  
itsmi

**Antworten**

---

31.03.2014 22:31

Kräuterjule

Hallo itsmi,

der ST, der entsteht wird nicht alles gebraucht, also nehme ich den Rest und tue ihn in ein Glas mit Verschluss und stelle ihn in den Kühlschrank für das nächste Backwerk.

Man kann auch einen Krümelsauer daraus machen.

VG Kräuterjule

**Antworten**

---

11.02.2014 11:23

Kräuterjule

Hallo @lle,

ich möchte noch nachfragen, da es ein reines Roggernbrot ist und frei geschoben,

kann es leider breit laufen.

Wer das verhindern will gibt hier 20g - 40 g Hefe zu.

VG Kräuterjule

**Antworten**

---

18.11.2018 12:12

tortellini08

Hallo Kräuterjule, wenn ich Hefe zum Teig gebe, braucht es dann nur 2-3 Std. im Gärkorbchen oder muss ich auch 7-8 Std. rechnen?

LG tortellini

**Antworten**

---

18.11.2018 18:12

Kräuterjule

Hallo tortellini,

Hefe braucht weniger zum Gehen. Probier es aus.

VG Kräuterjule

**Antworten**

---

**Folge uns**



---

## **Unternehmen**

[Presse](#)

[Jobs](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

## **Quicklinks**

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

Chefkoch Events

Videos Übersicht

## **Newsletter**

Zum Newsletter anmelden

## **Wir sind für Dich da**

FAQ

## **Live Rezeptsuchen**

nudel rezepte, octopussalat rezepte, partyfrikadellen rezepte, pfälzer rezepte,  
philadelphia rezepte, rosenwasser rezepte, schichtkäse rezepte,  
schwarzejohannisbeersirup rezepte, weisweinsoße rezepte, zuckerguss rezepte