

Luxus-Schwarzbrot

von Marita Winkelmann

1. Tag:

- 1,5 Ltr. lauwarmes Wasser
- 1,5 kg grobes Roggenmehl
- 300 g Sauerteig

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen, mit Deckel bis zum nächsten Tag (12–14 Stunden) abstellen.

2. Tag:

Zunächst vom Teig 300 g Sauerteig abnehmen, einfrieren!

- 0,5 Ltr. warmes Wasser
- 100 g Leinsamensaat
- 200 g Sonnenblumenkerne
- 700 g gestoßene Roggenkerne (Weizen, Gerste, Dinkel)
- 300 g Roggenmehl (Weizen)
- 2,5 El. Meersalz
- 1 El. Honig

Dann die Zutaten zum Teig geben und diesen mit den Händen kneten, bis er die Konsistenz einer dicken Grütze hat.

3 Sandkuchenformen mit Öl einreiben, mit dem Teig füllen.

Im Backofen 4–5 Stunden ruhen lassen.

Dann ca. 90 Min. bei 175 Grad backen.

Etwas abgekühlt aus der Form nehmen.

Variante 2:

1. Tag:

- 1 Kg. grobes Roggenschrot
- 250 g Weizenmehl
- 250 g feines Weizenschrot
- 3 El. Salz
- 300 g Sauerteig
- 1,5 Ltr. warmes Wasser

2. Tag:

- 500 g grobes Roggenschrot
- 500 g gestoßene Roggenkerne
- 100 g Leinsamen
- 200 g Sonnenblumenkerne
- 0,5 Ltr. warmes Wasser
- 1 Würfel Hefe

Zubereitung wie oben.