

# Ostfriesisches Schwarzbrot

---



- Zutaten:**
- ERGIBT 2 BROTE A CA. 1100g
  - ZUTATEN FÜR DEN VORTEIG:
    - 150 g Roggen fein mahlen
    - 100 g Weizen fein mahlen
    - 150 g Roggen schroten
    - 100 g Weizen schroten
    - 500 ml lauwarmes Wasser
    - 125 g Sauerteig
  - ZUTATEN FÜR DEN HAUPTTEIG:
    - 150 g Weizen fein mahlen
    - 100 g Roggen fein mahlen
    - 150 g Weizen schroten
    - 100 g Roggen schroten
    - 400-500 ml lauwarmes Wasser
    - 50 g Kürbiskerne
    - 50 g Sonnenblumenkerne
    - 1 ½ EL Honig
    - 1 ¼ EL Vollmeersalz

**Zubereitung:** Vorteig am Abend: Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, mit einer Folie gut verschließen und etwa 12 Stunden an einem warmen Ort stehen lassen. Zubereitung Hauptteig: Alle Zutaten des Hauptteigs mit dem gegangenen Vorteig gut verrühren. Teig in gefettete Formen füllen. Mit nassen Händen glatt streichen. Formen mit Folie gut verschließen. 2-3 Stunden gehen lassen. Backzeit: In einem auf 200-220 °C vorgeheizten Ofen ca. 1 ¼ - 1 ½ Std. backen. Aus der Form stürzen. Auf Gitter auskühlen lassen.

Quelle: Brot Backen von Ilse Gutjahr/Erika Richter, emu-Verlag