

# Roggenbrot mit Lupinenvollkornmehl ohne Hefe

## Zutaten für 2 Brote:

### FÜR DEN TEIG

500 g Roggenmehl Type 997  
120 g Lupinenvollkornmehl  
300 g handwarmes Wasser  
600 g Dreistufen-Sauerteig siehe unten  
Grundrezeptur  
45 g Zuckerrübensirup  
25 g Salz  
210 g Wasser (35-40 Grad)  
Öl/Fett für die Formen  
150 g Roggenschrot zum Wälzen



### HILFSMITTEL

1 Pinsel  
Bäckerleinen  
2 Kastenformen (mit Deckel)  
Gitter  
Blech/Schüssel /Tasse für Wasser (Dampf)

## Zubereitung

Für das **Quellstück** 30 Minuten (bis 2 Stunden) vor der Teigbereitung das Lupinenvollkornmehl mit dem Wasser einquellen. Dadurch wird das Mehl weicher und bekommt eine gelartige Konsistenz.

Für den **Hauptteig** das Roggenmehl, das Quellstück, den Sauerteig (Zubereitung finden Sie weiter unten), den Zuckerrübensirup, das Salz und das Wasser in die Teigknetmaschine geben und im langsamen Gang 6 Minuten verkneten (Teigtemperatur 28 Grad).

Eine Schüssel mit Mehl oder, wer möchte, mit Öl ausstreichen und den Teig 30 min ruhen lassen. Backformen fetten.

Zum **Aufarbeiten des Teiges** die Hände und die Arbeitsplatte der Küche leicht anfeuchten. Wer lieber mit Mehl arbeiten möchte, kann beides leicht bemehlen.

Etwa die Hälfte des Teiges mit den Händen aus der Schüssel nehmen, zur Kugel formen und diese in Roggenschrot wälzen. Den Teigling in die vorbereitete Form geben. Die andere Teighälfte ebenso aufarbeiten.

Die Formen mit dem Deckel abdecken oder mit einem Bäckerleinen. Die Brote bei Raumtemperatur 45 bis 60 Minuten gehen lassen.

Den Ofen mit eingeschobenen Backblech (ganz unten) und Backgitter auf 240 Grad vorheizen.

Für das **Backen** im Ofen die Brote in den Formen auf das Backgitter stellen, etwa 100 ml Wasser auf das vorgeheizte Blech gießen und die Ofentür sofort schließen.

Dann gibt es 2 Optionen:

- Für eine wild aufgerissene Kruste, den Dampf im Ofen lassen.
- Für eine eher glatte Kruste nach 2 Minuten Backzeit die Ofentür einen Spalt weit öffnen, um den Dampf entweichen zu lassen. Am besten einen Kochlöffel zwischen Tür und oberer Ofenkante klemmen und nach 15 Minuten die Ofentür wieder schließen.

Nach insgesamt 30 min Backzeit die Brote aus der Form holen und auf dem Gitter bei 200 Grad weiter backen. Nach weiteren 30 min sind die Brote fertig gebacken. Herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

---

## Tip

Das Roggenbrot sollte frühestens 3 Stunden nach dem Backen angeschnitten werden, da die Krume sehr feucht ist. Sein vollständiges Aroma entfaltet das Brot jedoch erst am Folgetag.

Ein Dreistufen-Sauerteig dauert zwar etwas länger, hat neben seinem milden Aroma aber den Vorteil, dass auf Backhefe komplett verzichtet werden kann. Damit ist er hervorragend für Allergiker geeignet.

---

## Herstellung des Sauerteigs

**Mit Hefe** hat man keinen Vollsauerteig mit guter Triebfähigkeit. Möchte man alternativ einen Einstufen-Sauerteig verwenden, kann man dem Rezept 15 g frische Hefe zusetzen. Die Lockerung erfolgt dann nicht nur durch den Sauerteig, sondern durch die Backhefe.

Für den **3-Stufen-Sauerteig**

1. Stufe: Anfrischsauerteig

In einem Gefäß 5 g Anstellgut mit 10 g Roggenmehl (Type 1150 oder 997) und 12 ml Wasser 28 Grad verrühren. Den Anfrischsauerteig zugedeckt 5 bis 8 Stunden reifen lassen. 5 g als Anstellgut für den nächsten Backtag abnehmen.

2. Stufe: Grundsauerteig

Die übrigen 22 g Anfrischsauerteig mit 100 g Roggenmehl (Type 1150 oder 997) und 70 ml Wasser 28 Grad verrühren. Grundsauerteig zugedeckt 15 bis 20 Stunden bei 23-28 Grad reifen lassen.

3. Stufe: Vollsauerteig

Den Grundsauerteig 192 g mit 300 g Roggenmehl (Type 1150 oder 997) und 300 ml Wasser 30 Grad verrühren. Vollsauerteig zugedeckt 3 bis 5 Stunden bei 28-30 Grad reifen lassen bis er sich leicht nach oben wölbt und eine gute Porung aufweist.

