

DAS BERGBROT – FÜR DIE PERFEKTE JAUSE

⚠ Alle Angaben sind Richtwerte, bei anderen Mehlen oder Temperaturen können die Garzeiten variieren. Marken sind persönliche Empfehlungen, keine Affiliate-Links.

Steckbrief / Bäckerprozent



Mehlmenge: 650g, davon Vollkorn 36%, Hydratation 85-90%, versäuert: 23% vom Mehl, im Vorteig: 15%; Honig 2%; Malz inaktiv 2%, Salz 2%; Ergibt ein Brot von gut 1kg.



18h

Vorabend: Quellstück ansetzen
Backtag ca. 6h: Vorteige 3h + Stockgare 2,5h + Backen 50min bei 260-220°



Zutat	Menge	Kommentar
Weizenmehl	265g	Idealerweise ital. Tipo 00 (Caputo Nuvola) oder High-Protein Weizen vom Porta Mühlenladen
Emmer (Vollkorn)	100g	Beliebiges Weizenvollkornmehl oder auch Dinkelvollkorn möglich, Empfehlung: Urkornpuristen
Roggenvollkorn	100g	Hier: Waldstaudenroggen
Roggen 1150	50g	Alternativ Roggen 997 (Bio)
Flohsamen	10g	(nicht Flohsamenschalen)
Leinsamen	15g	Leinsamen: ganz oder Schrot
Honig	10g	flüssig
Salz	13g	2g im Salzsauer, 11g im Hauptteig
Roggenmalz, inaktiv	10g	gekeimte, getrocknete & gemahlene Roggenkörner (optional)

Man benötigt außerdem: 2 Weckgläser/Schüsseln min. 400ml, große Teigschüssel, Teigschaber (Silikon/Plastik), Backpapier; Backofen-geeigneter Topf oder Bräter (optional)

1. Vortag abends (21:00)

- Roggensauer auffrischen: 5g Anstellgut in 50g lauwarmem Wasser auflösen, 50g Roggen 1150 dazu (1:10:10). Abgedeckt bis zum Morgen gehen lassen.
- 15g Leinsamen und 10g Flohsamen mit 100ml kaltem Wasser übergießen, gut umrühren und abdecken.

2. Backtag morgens (ca 8:30)

- Salz-Sauerteig 1:1:1 ansetzen: 100g vom Sauerteig + 100ml lauwarmes Wasser + 2g Salz auflösen + 100g Roggenvollkorn. Bei ca. 30° für 3h gehen lassen.
- Poolish ansetzen: 100ml Wasser, 2g Hefe auflösen, 100g Weizen 550, vermengen und abgedeckt 3h bei Raumtemperatur gehen lassen.

3. Backtag Mittags (ca 12:00)

- Hauptteig mischen: 200ml Wasser, Poolish, Sauerteig, Quellstück und Honig vermischen, dann Weizenmehl, Emmer, Roggenmalz, Salz hinzugeben. Einige Minuten vermischen/verkneten. Bei starkem Mehl noch max. 25ml Wasser hinzugeben (auf 90% Hydratation).
- Stockgare mit Dehnen und Falten nach 20,40,60min, dann noch 1h gehen lassen.
- Teig nochmal einschlagen/vorformen, in Roggenmehl wälzen und mit Schluss nach unten auf Backpapier ablegen (zur Stückgare)
- Ofen min. 30min auf 260° vorheizen.
- 50-60min backen, kräftig schwaden (Dampf); ggfs. nach 25min auf 220° reduzieren; auf jeden Fall dunkel ausbacken!
- Vorm Aufschneiden 1h auf Rost (luftig) auskühlen lassen.
- Genießen!** Gute Frischhaltung (z.B. in einem Stoffbeutel) bis zu 3 Tagen.



Bräunungsgrad nach halber Backzeit im Topf



Referenzen

- [Alexander Klutzny: Sylter Weißbrot / „Black Beauty“](#)
- [Variation vom „Brotloc“](#)