

Brot Herkules IV

Zutaten

400g	Waldstaudenroggen Vollkornmehl „extrafein“
175g	Einkorn Vollkornmehl „extrafein“
100g	Joghurt, natur
1g	Hefe
9g	Salz
1 EL	Essig (10g)
360ml	Wasser
2 EL	Öl (20g)



Zubereitung

- Alle Zutaten bis auf das Öl in eine Knetschüssel geben und **ca. 5 Minuten** verkneten bis ein glatter, klebriger Teig entsteht.
- Öl zugeben und unterkneten
- Eine Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig mit einer Teigkarte auf die bemehlte Fläche geben und mit bemehlten Händen den Teig zu einer Kugel formen
- mit Schluss nach oben in ein gut bemehltes Gärkorbchen legen
- ein sauberes Tuch darüber legen und an einem geschützten Ort bei **22°C für ca. 18 Std.** gehen lassen
Achte darauf, dass der Teig nicht im Luftzug steht und die Umgebungstemperatur ungefähr gleichbleibend ist. Die Gehzeit kann sich je nach Raumtemperatur erheblich verändern.)
- Wenn der Teig gut aufgegangen ist und an der Oberfläche deutlich Risse zeigt, kann der Teigling in den Ofen
- Heize ein Backblech im Ofen auf **240°C O/U** auf
- kippe den Teigling auf das heiße Backblech und sprühe mit einer Sprühflasche mehrere Sprühstöße Wasser in den Ofenraum
- Ofentüre sofort verschließen und für **10 Minuten** backen
- Nach dem Anbacken die Ofentüre kurz öffnen um den Dampf entweichen zu lassen. Temperatur auf **200°C** reduzieren
- Das Brot weitere **40-45 Minuten** fertig backen