

Mama mit Waldstaudenroggen

Zutaten

Sauerteig

| | |
|-------|--|
| 90g | ASG aus dem Kühlschrank |
| 260g | Waldstaudenroggen Vollkornmehl „extrafein“ |
| 260ml | Wasser |

Hauptteig

| | |
|-------|--|
| 610g | Sauerteig |
| 325g | Waldstaudenroggen Vollkornmehl „extrafein“ |
| 310ml | Wasser |
| 10g | Salz |
| 130g | Einkorn Vollkornmehl „extrafein“ |
| 10g | Öl |



Zubereitung

Sauerteig

- Das Anstellgut aus dem Kühlschrank im Wasser auflösen
- Mehl zugeben und unterrühren
- **12 - 16 Stunden bei 23°C** reifen lassen

Hauptteig

- fertiger Sauerteig in eine KnetSchüssel geben
- alle weiteren Zutaten bis auf das Öl zugeben und langsam für **ca. 5-6 Minuten** zu einem Teig kneten. Am Ende des Knetvorgangs das Öl langsam zulaufen lassen und unterkneten
- **2 Stunde** bei Raumtemperatur (**ca. 23°C**) gehen lassen
- **2** Profibackformen bereit stellen
- Eine Arbeitsfläche mit Wasser benetzen
- Den Teig auf die nasse Arbeitsfläche kippen und in **2 Stücke á 700 g** teilen
- Die Teigstücke jeweils mit nassen Händen zu einem länglichen Laib zusammenfalten und in die Backformen einlegen

- Teigoberfläche mit Mehl oder Saaten bestreuen
- **3-4 Stunden bei ca. 23°C** gehen lassen
- Ofen auf **250°C (O/U)** aufheizen
- Formen in den Ofen stellen und mit Dampf **15 Minuten** anbacken
- Ofentemperatur auf **210°C** reduzieren und weitere **45 Minuten** fertig backen
- Brote aus der Form nehmen und abkühlen lassen