

## Vollkorn-Brote in drei Schritten

### Schritt 1 am 1. Abend: Der Vorteig wird gemacht.

**Material:** Getreide, Wasser, Teig-Ansatz, Mühle, Messbecher, Waage, Messer, Teelöffel, Tuch, Schüssel

Roggenmehl abwiegen. Mit Wasser und dem Teig-Ansatz in der Schüssel gut verrühren, so dass alles Mehl im Wasser gebunden ist (ggf. mit Knethaken). Mit einem angefeuchteten Tuch in der Küche über Nacht (24 Stunden) gehen lassen.



### Schritt 2 am 2. Abend: Der Brotteig wird fertiggestellt.

**Material:** Glas, Teelöffel, Beschilderung, Backform, Margarine, Pinsel, Esslöffel, Rübenkraut, Salz

Etwa 3 Teelöffel des Vorteiges werden abgenommen, in ein Glas gepackt und beschriftet. Zwei gehäufte Teelöffel Salz und 1 Esslöffel Rübenkraut wird zugesetzt. Jetzt können auch eingeweichte Körner und Saaten zugefügt werden. Der Teig wird erneut durchgerührt. Anschließend wird er in eine eingefettete Backform gefüllt und mit einem feuchten Tuch abgedeckt. Im Ofen geht er nun bis er die Form ganz ausfüllt.

### Schritt 3 am Morgen (bzw. dann wenn der Teig in der Form ganz aufgegangen ist): Das Brot wird gebacken.



**Material:** Uhr, Handschuhe, Gitter, falls vorhanden: Thermometer

Das Brot wird bei 230°C Ober-/ Unterhitze im vorgeheizten Ofen gebacken. Zu Beginn kann mit einem kleinen Schnapsglas Wasser auf dem Boden des Ofens (oder in eine Schale) Dampf erzeugt werden. Nach 10 Minuten wird die Tür geöffnet und der Dampf abgelassen. Bei 200°C wird das Brot dann fertig gebacken (siehe Tabelle unten). Falls vorhanden, ein Thermometer einstecken: Bei einer Kerntemperatur von 94°C ist es durchgebacken. Das Brot auf einem Gitterrost völlig abkühlen lassen.

**Ungefähre Backanweisungen:** (jeder Ofen, jedes Getreidekorn und jede Bäckerin oder Bäcker ist anders.)

Getreideart	Mehl	Wasser	Backzeit, bei 200°C O/U-Hitze
Roggen	1000g, <b>700g</b>	850ml, <b>600ml</b>	10+ ca. 40-50min
Dinkel, Weizen	1000g, <b>700g</b>	700ml, <b>500ml</b>	10 + ca. 40-50min

**Guten Appetit wünscht die AG Bildung des Ernährungsrats Aachen und Region!**

Der Ernährungsrat Aachen & Region ist ein Projekt der