

BIO-ROGGEN WECKERL

Martina Zimek

Im Artikel „Nachhaltige Gemeinde – Wie wir morgen leben wollen“ berichteten wir davon, dass Lebensmittel regional bezogen und bestenfalls so weit wie möglich selbst hergestellt werden können ... Aus diesem Grund stellen wir euch hier ein leckeres und einfaches Brot-Rezept zum Selberbacken vor, bei dem ihr fast alle Zutaten regional beziehen könnt. Eine Kostprobe von dem Brot könnt ihr bei der Lesung am 25.11. im Vereinshaus ergattern.



- 450 g Bio-Roggenvollkornmehl
- 450 g Bio-Roggenmehl
- 600 g Bio-Dinkelvollkornmehl
- 28 g Salz
- 30 g Bio-Malz (kann weggelassen werden)
- 55 g Sauerteig
- 35 g Rapsöl
- 20 g Brotgewürz (*Bio-Kümmel, Bio-Koriander, Bio-Fenchel, ev: Anis, Kardamom, Mohn oder Schwarzkümmel*)
- 21 g frischer Bio-Germ
- 1.200 g Wasser (warm)

Die Mehlsorten können ganz nach eigenem Geschmack variiert werden!

In einer Schüssel werden alle Zutaten gemixt und gut durchgeknetet. Den Teig etwa 30 Minuten rasten lassen. Dann den Teig zu je 300 g Stücken aufteilen und ausrollen, rund Formen und mit Mehl bestreuen. Danach weiter 25 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 240°C vorheizen und dann die Weckerl hinein geben, dabei die Temperatur auf 180°C reduzieren und in etwa 25 Minuten backen.

BIO-SAUERTEIG: Der benötigte Sauerteig kann auch ganz einfach selbst gemacht werden und erfolgt in 3 Schritten. Hier die Zutaten und Mengen die dafür benötigt werden:

1. Stufe:

- 3 EL Bio-Roggen(voll)kornmehl
- 3 EL Wasser (lauwarm)

2. Stufe:

- 3 EL Bio-Roggen(voll)kornmehl
- 3 EL Wasser (lauwarm)

3. Stufe:

- 100 g Bio-Roggen(voll)kornmehl
- 100 g Wasser (lauwarm)

Am ersten Tag die Zutaten aus Stufe 1 mischen und gut verrühren. Dann mit einer Folie gut abdecken und bei Raumtemperatur mindestens einen (besser zwei Tage) stehen lassen. Der erste Ansatz riecht bereits etwas säuerlich. Dann die Zutaten aus der 2. Stufe mit dem Ansatz der 1. Stufe mischen und wieder abgedeckt rund 24 Stunden stehen lassen. Schließlich die Zutaten der 3. Stufe mit dem Ansatz aus Stufe 1 und 2 verrühren und noch einmal etwa einen Tag abgedeckt stehen lassen. Dann kann der Sauerteig bereits verwendet werden. Der Sauerteig kann etwa eine Woche in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahrt oder auch eingefroren werden. Der restliche Sauerteig kann immer wieder neu angesetzt werden, indem einfach Bio-Roggenmehl und warmes Wasser hinzugefügt und einen Tag stehen gelassen werden.