

Kürbiskern-Roggenbrot

Kräftiges Roggen-Sauerteigbrot mit Dinkelmehl-Anteil, gerösteten und eingeweichten Kürbiskernen und Brotgewürz

ZUTATEN FÜR	AKTIVE ZEIT	GESAMTZEIT	BACKGEFÄSS
1 Brot, ca. 1100 g	ca. 30 Min.	ca. 16 Std. (inkl. Auskühlen)	Le Creuset 3 L, rund

Zutaten

1. Saaten

Kürbiskerne, geröstet	90 g
+ zum Bestreuen	20 g
+ Wasser (Kürbiskerne-Quellstück)	110 g

2. Anstellgut

Anstellgut (Ausgang)	20 g
Wasser (zum Füttern)	40 g
Roggenmehl Type 1150 (zum Füttern)	40 g

ergibt ca. 100 g aktives Anstellgut.

3. Hauptteig

Aktives Anstellgut	100 g
Roggenmehl (Type 1150)	400 g
Dinkelmehl (Type 630)	50 g
Wasser, warm	320 g
Salz (Meersalz)	10 g
Honig oder Rübensirup (optional)	1 TL

Hydratation (Hauptteig): ca. 74 %.

4. Gewürze

Kümmel, ganz	1 TL
Koriandersamen, angestossen	1 TL
Fenchelsamen	1/2 TL
Anis	1/2 TL

Das bestehende Anstellgut wird für dieses Rezept einmalig mit Roggenmehl statt Dinkelmehl gefüttert. Roggenteig hat kaum ein Klebergerüst – nicht wie Dinkelteig kneten, nur kurz verrühren. Dinkelmehl-Anteil sorgt für etwas mehr Struktur und erleichtert das Formen.

Zeitplan

Tag 1 früh: ASG mit Roggenmehl füttern, Kürbiskerne rösten & einweichen.

Tag 1 Vormittag: Hauptteig mischen, kurze Stockgare, formen.

Tag 1 Mittag: Stückgare, dann backen.

Tag 1 Nachmittag/Abend: mind. 6 Std. auskühlen lassen vor dem Anschneiden.

Tipps

- Roggenteig ist klebrig und lässt sich nicht wie Dinkel- oder Weizenteig straff formen – Hände oder Teigkarte nass halten statt bemehlen, das klappt besser.
- Für mehr Säure und typischeren Roggengeschmack: beim nächsten Mal einen Teil des Anstellguts schon 2–3 Tage vorher auf Roggenmehl umstellen, statt es erst am Backtag umzufüttern.
- Nicht zu früh anschneiden: Roggenbrot braucht die Auskühlzeit, damit die Krume fest und nicht klitschig wird – am besten über Nacht ruhen lassen.
- Kürbiskerne möglichst frisch verwenden – ranzige Kerne schmecken bitter, besonders spürbar bei Roggen.
- Für mehr Aroma die Gewürzmischung vor dem Einarbeiten kurz in der trockenen Pfanne anrösten und grob im Mörser anstossen statt ganz zu verwenden.

Zubereitung

Zeitrahl ab Start des Anstellgut-Fütterns (t = 0:00, Std.:Min.). Richtwerte – Reifezeiten hängen von Raumtemperatur und Anstellgut-Aktivität ab.

#	GES.	Δ	SCHRITT
1	0:00	Start	Anstellgut füttern: 20 g Anstellgut + 40 g Wasser + 40 g Roggenmehl Type 1150 auffrischen, bei Raumtemperatur reifen lassen, bis deutlich blasig und kräftig säuerlich riechend (ca. 6–8 Std. – bei Roggenmehl oft etwas länger als bei Dinkel).
2	0:05	+0:05	Kürbiskern-Quellstück: Kürbiskerne in trockener Pfanne rösten, kurz abkühlen lassen, mit den 110 g Wasser mischen, abgedeckt mind. 2 Std. (besser über Nacht) quellen lassen.
3	7:00	+6:55	Hauptteig mischen: Roggenmehl, Dinkelmehl, Wasser, aktives Anstellgut, Salz, Honig und die Gewürzmischung in eine Schüssel geben. Mit der Maschine auf Stufe 1 nur ca. 2–3 Min. zu einem homogenen, klebrigen Teig verrühren – kein langes Kneten, Roggenteig baut kein Klebergerüst auf. Danach das Kürbiskern-Quellstück von Hand unterheben.
4	7:05	+0:05	Kurze Stockgare (ca. 45–60 Min. bei 22–24 °C): Teig abgedeckt ruhen lassen. Kein Dehnen & Falten nötig – das bringt bei Roggenteig nichts.
5	8:00	+0:55	Formen: Mit nassen oder bemehlten Händen den klebrigen Teig vorsichtig rund in ein gut mit Roggenmehl bestäubtes Gärkörbchen (20–22 cm) einlegen und glätten – nicht straff wirken wie bei Dinkelteig. Oberfläche befeuchten und mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen.
6	8:10	+0:10	Stückgare (ca. 45–75 Min. bei Raumtemperatur): Teig ist bereit, wenn sich feine Risse auf der Oberfläche zeigen – das ist das typische Reifezeichen bei Roggenteig, nicht eine verdoppelte Grösse. Roggenteig übergärt schnell: lieber etwas früher backen als zu spät.
7	8:25	+0:15	Ofen vorheizen: Le-Creuset-Topf mit Deckel mind. 45 Min. auf 250 °C vorheizen.
8	9:10	+0:45	In den Topf stürzen: Teig vorsichtig aus dem Gärkörbchen in den heissen Topf stürzen. Kein Einschnitten nötig – die Risse aus der Gare reichen als Oberflächenbild.
9	9:15	+0:05	Backen: mit Deckel 15 Min. bei 230 °C, dann ohne Deckel 40–45 Min. bei 190–200 °C, bis die Kruste kräftig dunkel ist (Kerntemperatur ca. 98–99 °C – etwas höher als bei Dinkelbrot).
10	10:15	+1:00	Auskühlen: mind. 4–6 Std., besser über Nacht vollständig auskühlen lassen. Wichtig bei Roggenbrot: zu früh angeschnitten ist die Krume noch klitschig, da die Stärke nachreifen muss.