

# Sylter Lichtkornroggenbrot

## Zutaten für den Roggen-Meersalz-Sauerteig:

- 185 g (30-40 Grad warmes) Wasser
- 170 g Bio-Vollkornmehl aus Lichtkornroggen
- 35 g Roggen-Anstellgut
- 3 g Meersalz

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und 12 bis 16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

## Zutaten für das Brühstück:

- 35 g geröstetes (vom Vortag) Roggenbrot
- 9 g (Sylter) Meersalz
- 100 g Wasser

Röstbrot und Salz in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und mit einem Stabmixer fein mixen. Mindestens 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.

## Zutaten für den Hauptteig:

- 170 g Bio-Vollkornmehl aus Lichtkornroggen
- 100 g Wasser

Vorteig (Brühstück und Sauerteig) in eine Schüssel oder in eine Knetmaschine geben, Mehl und Wasser hinzufügen und etwa 30 Minuten kneten. Die Teigtemperatur sollte bei 26 bis 28 Grad liegen. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen, dann nochmal 10 Minuten kneten. Anschließend zwei Mal rundwirken d.h. den Teig mithilfe der Handflächen von außen nach innen falten, bis er eine runde Form erhält. Mit der Teignaht nach unten 1 Stunde bei Raumtemperatur in einem Gärkorbchen reifen lassen.

Backofen auf 250 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen, 1 Tasse Wasser in den Ofen gießen, das Brot auf ein Blech legen und 50 bis 60 Minuten backen. Nach 10 Minuten den Dampf ablassen und die Temperatur auf 220 Grad reduzieren.

Sendung/Quelle: Brot & Stulle

Sendetermin: 24.09.2023

Koch/Köchin: Jens Lund

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)