

Roggenbrötchen

Kategorie: Brot und Brötchen - Aufwand: gering - Preis: gering - für Gruppen: ja - vegetarisch: ja

3,0 geh. Sauerteigansatz
EL
250 g Roggenvollkornmehl
300 ml Wasser
250 g Roggenmehl Typ
1150
100 ml Wasser
1,0 geh. Salz
TL
Körner nach Belieben
(z.B. Mohn, Sesam)

(Angaben für 12 Stück)



Diese Brötchen muss man am Vortag vorbereiten, dafür müssen sie am Morgen dann nur noch gebacken werden. Den Sauerteig kann man selbst ansetzen. Beim ersten Mal muss man dafür jedoch ein paar Tage Zeit einplanen, dann kann man ihn einfach immer im Kühlschrank parat haben – oder sogar einfrieren, wenn man seltener bäckt.

Zubereitung

1. Tag, morgens: Den Sauerteigansatz (ca. 120 g) mit Wasser und Roggenvollkornmehl verrühren und etwa 12 Stunden stehen lassen.
1. Tag, abends: 3 gehäufte EL (ca. 120 g) Sauerteig abnehmen und in einen verschlossenen Glas im Kühlschrank als Sauerteigansatz für den nächsten Sauerteig aufbewahren (hält sich bis zu 10 Tagen). Zum übrigen Sauerteig Wasser, Roggenmehl Typ 1150 und Salz geben. Den Teig verkneten und ggf. noch etwas Mehl hinzufügen, wenn er zu flüssig ist. Mit nassen Händen (sonst klebt alles an den Fingern) Brötchen formen und nach Belieben mit Körnern bestreuen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und in den kalten Ofen schieben. Dort über Nacht gehen lassen.
2. Tag, morgens: Den Ofen auf 200°C stellen und die Brötchen eine halbe Stunde lang backen. Anschließend auf einem Rost auskühlen lassen.