



## Mai-Brot

### Ein Rezept von Sophie Hinkel

#### Zutaten:

##### Sauerteig

160 ml Wasser  
80 g Roggenmehl (970)  
35 g Anstellgut (Backtriebmittel für Sauerteig)

##### Quellstück

100 g Leinsaat  
90 ml Wasser  
5 ml Leinöl

##### Teig

Sauerteig  
Quellstück  
35 ml Wasser  
40 g Roggenmehl  
130 g Weizenmehl  
8 g Salz  
6 g Hefe

#### Zubereitung:

Für den Sauerteig alle Zutaten mischen und mit einem Küchentuch abgedeckt für drei bis vier Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Währenddessen das Quellstück zubereiten: Hierfür alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen und stehen lassen.

Für den Teig alle Zutaten inklusive des Sauerteiges und des Quellstücks in die Schüssel einer Küchenmaschine geben und für fünf bis acht Minuten gut vermengen (oder Handrührgerät mit Knethaken). Die mittlere Stufe reicht, da es bei einem Roggenmischteig nicht auf eine gute Ausknetung ankommt. Den Teig für 10 Minuten ruhen lassen.

Das Brot auf einer bemehlten Arbeitsfläche erst rund und dann lang formen und die Enden leicht spitz formen. Das Brot auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für circa 20 Minuten gären lassen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen und eine Auflaufform mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen, sodass viel Wasserdampf entstehen kann. Das Brot kurz vor dem Backen in der Mitte circa zwei Drittel tief einschneiden und in den Ofen stellen. Nach etwa fünf Minuten die Ofentür öffnen, den Wasserbehälter entnehmen und den Wasserdampf entweichen lassen.

Den Ofen nun auf 200 Grad reduzieren und in 45 bis 55 Minuten ausbacken. Wer es knusprig mag, backt die letzten Minuten mit leicht geöffneter Backofentür.

Das Brot auskühlen lassen und genießen.