

**Rezepte zur Sendung vom 27. Februar 2013**  
**Schrotbrot und Müsliriegel****Schrotbrot**  
**ein Brot aus vollem Schrot****Für den Sauerteig**

- 300 g Roggenvollkornschrot, grob
- 240 ml Wasser, warm (ca. 35 – 40 Grad)
- 50 g Sauerteig als Anstellgut (Natursauerteig aus dem Handel oder selbst gezüchtet, Rezept siehe Tipp)



Roggenschrot mit Wasser und Sauerteig vermischen und bei Zimmertemperatur mit Frischhaltefolie abgedeckt mindestens 18 Stunden reifen lassen.

**Für das Brühstück**

- 300 ml Wasser
- 300 g Roggenvollkornschrot, grob

Das Wasser aufkochen, über den Roggenvollkornschrot gießen, vermischen und mit Frischhaltefolie abgedeckt 3 Stunden abstehen lassen.

## Für den Teig

250 g	Roggenvollkornschrot, fein
150 g	Weizenvollkornschrot, fein
50 g	Roggenmehl Type 1150
10 g	frische Hefe
12 g	Salz
20 g	Zuckerrübensirup oder Honig
175 ml	Wasser
590 g	Sauerteig (siehe oben)
600 g	Brühstück (siehe oben)

Roggenvollkornschrot, Weizenvollkornschrot, Roggenmehl, Hefe, Salz, Zuckerrübensirup, Wasser, den Sauerteig und das Brühstück in eine Teigmaschine geben und

ca. 40 – 60 Minuten ganz langsam kneten, bis der Teig leicht schleimige Strukturen annimmt. Das Wasser ist eine Circa-Angabe und kann je nach Schrotausmahlung variieren.

Den Teig mit Frischhaltefolie abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen mit Backstein auf 150 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen.

Zum Backen benötigt man Vollkornbrot-Kastenbackformen mit Deckel oder eine normale Kastenform mit Alu-Folie abdecken.

Die Backformen zu 2/3 mit dem geruhten Teig füllen. Einen Teigspatel nass machen und damit die Teigoberfläche glatt streichen. Den Deckel auflegen und den Teig nochmals 30 Minuten gären lassen.

Eine rechteckige Backreine oder einen rechteckigen Bräter mit etwas Wasser füllen, die gefüllten Brotformen mit Deckel in die Reine setzen und in den vorgeheizten Ofen auf den Backstein stellen.

Dann die Backofentemperatur auf 110 Grad herunterstellen und das Brot 5 Stunden backen.

Nach den 5 Stunden Backzeit das Brot aus der Form herausholen und auskühlen lassen.

## **Tip: Rezept Sauerteig- Anstellgut**

Für einen selbsthergestellten Sauerteig braucht man ein Anstellgut. Herstellung eines Spontansauerteigs als Anstellgut:

1. 25 g Roggenmehl Type 1150 mit 25 g warmen Wasser vermischen, 24 Stunden bei 25-30 Grad mit Frischhaltefolie abgedeckt stehen lassen. (Der Sauerteig sollte nicht unter die Temperatur von 25°C fallen. Immer warmes Wasser für die Züchtung verwenden. Am besten an die Heizung oder an ein sonniges Fenster zum Reifen stellen.)
2. Nach 24 Stunden zum ersten Ansatz 50 g Roggenmehl Type 1150 und 50 g warmes Wasser geben, vermischen und wieder 24 Stunden bei 25-30 Grad mit Frischhaltefolie abgedeckt stehen lassen.

3. Zu dem erneut gegangenen Ansatz 150 g Roggenmehl Type 1150 und 150 g warmes Wasser geben, vermischen und wieder 24 Stunden bei 25-30 Grad mit Frischhaltefolie abgedeckt stehen lassen.

Nach gut drei Tagen ist das Anstellgut fertig. Dies kann zur Herstellung eines Sauerteiges verwendet werden. Gut mit Frischhaltefolie abgedeckt kann dieses Anstellgut im Kühlschrank ca. 3 Wochen aufbewahrt werden.

## Müslistangen/Müsliriegel

- 30 g Sesam
- 140 g Haferflocken
- 60 g Pistazien
- 30 g Leinsamen
- 12 g Honig
- 40 g getrocknete Feigen,  
klein geschnitten
- 40 g getrocknete Datteln,  
klein geschnitten
- 80 g getrocknete  
Cranberries
- 70 g Butter
- 80 g Zucker
- 20 g Glukose oder Honig
- etwas Butter zum Ausfetten



Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Dann in einer Schüssel gerösteten Sesam mit Haferflocken, Pistazien, Leinsamen, Honig, Feigen, Datteln und Cranberries mischen.

Butter mit Zucker und Glukose oder Honig in einen Topf geben und aufkochen. Diese gekochte Masse zu den Zutaten in der Schüssel geben und alles gut vermischen. Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ein tiefes Backblech mit Butter ausfetten. Die Masse ca. 1,5 cm hoch in die Form streichen. Die Masse sehr gut andrücken und fest verstreichen.

Im vorgeheizten Ofen die Masse ca. 15 Minuten hell ausbacken.

Anschließend die Masse gut auskühlen lassen, vorsichtig aus der Form auf ein Schneidebrett stürzen, mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank gut auskühlen lassen. Dann mit einem Sägemesser oder mit einem elektrischen Messer die Müslistangen in die gewünschte Form schneiden.