

# Zeit für Brot: Mediterranes Roggen-Vollkorn

Selbst Brot backen? Davor bin ich lange zurück geschreckt. Als ich mich dann doch dazu durchgerungen hatte, war klar: dunkel, rustikal und mediterran sollte es schmecken. Und hier kommt es: mein Roggen-Vollkorn-Laib à la Provence. Bäuerlich-rustikal im Geschmack, dicht in der Konsistenz, knusprige Rinde. So passt es zu fruchtigen aber auch zu deftigen Brotaufstrichen ebenso wunderbar wie als Knabberbeilage zu Salaten, Suppen und Eintöpfen. Und eigentlich war es erstaunlich einfach. Habe mich danach immer wieder gefragt, warum ich so lange gezögert hatte, selbst duftendes, frisches Brot aus dem eigenen Ofen zu holen. dabei ist das so herrlich und herrlich einfach....

## Zutaten für einen Laib Brot

- 400 Gramm Roggen Vollkornmehl
- 100 Gramm Weizen Vollkornmehl
- 20 Gramm frische Hefe
- 300 ml warmes Wasser
- 1 EL Zucker
- 1/2 El Salz
- 2 EL (frische) Rosmarin-Nadeln gehackt | oder getrockneter Rosmarin
- 1 EL Oregano
- 1 El frische Thymianblättchen | oder getrockneter Thymian

## Zubereitung

Beide Mehlsorten in einer sehr großen Schüssel miteinander, mit den Kräutern (Rosmarin, Thymian & Oregano) und mit einem halben EL Salz vermengen. In der Mitte eine Kuhle graben, die Hälfte des warmen Wassers hineingießen, Zucker hinzugeben und die frische Hefe in diesen "kleinen See" bröseln. Mit einer Gabel kräftig und zügig rühren, um die Hefe im Wasser aufzulösen. Dabei nach und nach immer mehr Mehl vom Rand mit einrühren und peu à peu das restliche warme Wasser nachgiessen. Immer mehr Mehl miteinmengen und das Ganze schließlich zu einem Teigklumpen rühren bzw. mit den Fingern kneten. Zu Beginn ist dies eine äußerst klebrige Angelegenheit. Wenn alles mehr oder weniger eine klebrige Masse ist, diese aus der Schüssel auf eine bemehlte Fläche geben. Den Teig nun kräftig mit beiden Händen rund 4-6 Minuten durchkneten. Es sollte ein glatter, geschmeidiger, dunkler Teig entstehen. Die fertige "Teigkugel" einmehlen, in eine Schüssel geben, mit einem leicht feuchten Handtuch bedecken und an einen warmen Ort geben. Mindestens 30-40 Minuten gehen lassen.

Tipp: Ich heize während des ersten Arbeitsschrittes den Ofen ganz leicht vor (so 5 Minuten auf 100 grad). Dann schalte ich den Ofen aus und lasse die Ofenluke leicht offen. Schön warm, aber nicht zu heiß, ist das ein guter Platz für den Teig, damit er gut aufgeht.

Wenn der Teig schön aufgegangen ist, ihn auf einer bemehlten Fläche ein letztes Mal kräftig durchkneten, ein "Laib" formen und diesen bemehlen. Den Laib auf ein mit

Backpapier belegtes Blech in der Ofenmitte geben und mindestens 40 Minuten bei 180 Grad backen. Die Küche wird jetzt wunderbar nach den mediterranen Kräutern duften!

Tipp: Ob das Brot fertig ist, erkennt man neben der angenehm bräunlichen Farbe der Kruste auch am "Klang"! Dafür nimmt man das heiße Brot mit einem Tuch vorsichtig aus dem Ofen und klopft mit einem Kochlöffel auf die Unterseite des Laibs. Wenn es hohl klingt & die Kruste ganz fest wirkt, ist das Brot fertig. Nicht davon irritieren lassen, dass die Kruste des Brotes sehr hart wirken kann. Beim Schneiden merkt man später gleich, dass es genau richtig "resch" ist. Am Besten gleich warm mit einem tollen Aufstrich servieren!

Dazu passt zum Beispiel [Kürbis-Aufstrich](#), [Bohnenaufstrich](#) oder [vegane Leberwurst!](#)