PRESSEINFORMATION

Perfect Match: Roggen und Sauerteig im Trend

Zubereitungstipps und gelingsichere Rezepte vom Sauerteigspezialisten BÖCKER

Minden, 02.12.2021 – Laut dem Deutschen Brotinstitut dürfen wir uns auf mehr Aufmerksamkeit für den Roggen freuen. Profibäcker stellen zunehmend ihr Sortiment auf traditionelle Brotsorten um und bieten mittlerweile eine große Vielfalt an Roggengebäck an. Sauerteigspezialist BÖCKER gibt Tipps wie das Brotbacken mit Roggen und Sauerteig auch zu Hause gelingt, und liefert mit Rezepten wie traditionelles Roggenbrot, mildes Roggenmischbrot und krosse Röggelchen passende Rezeptinspirationen für die hauseigene Backstube. Umsetzen lassen sich die Rezepte einfach, schnell und gelingsicher mit dem Reinzucht-Sauerteig auf Roggenbasis von BÖCKER, der sowohl zum Ansetzen eines eigenen Sauerteigs als auch als Direktzugabe im Teig verwendet werden kann. Unter www.sauerteig.shop lässt er sich ganz einfach nach Hause bestellen.

Brotbacken gehört seit letztem Jahr zu der Lieblingsbeschäftigung schlechthin. Kein Wunder, denn wenn der Duft von selbst gebackenem Brot durch die eigenen vier Wände zieht, könnte man nicht glücklicher sein. Ofenfrisch duftend und herrlich lecker mit einer knusprigen Kruste und einer saftig-lockeren Krume – Brot aus der eigenen Backstube ist voll im Trend. Fein säuerliches Aroma, kräftiger Geschmack, typisch dunkle Farbe: So kennt man das Roggenbrot und liebt es. Laut dem Deutschen Brotinstitut sind Brote aus Roggenmehl aktuell voll im Trend. Verarbeitet wurde das Getreide schon vor rund 2.500 Jahren in Mittel- und Osteuropa. Dort baute man Roggen großflächig an und nutzte ihn hauptsächlich zur Herstellung von Brot. Bis heute beziehen die meisten Mühlen den größten Teil der Ernte aus dieser Region. Hergestellt werden traditionelle Roggenbrote ausschließlich mit Roggenmehl, Wasser, Salz und Sauerteig. Letzterer spielt eine besonders wichtige Rolle. Denn der Sauerteig gibt dem Brot erst diesen leckeren, aromatischen, mild säuerlichen Geschmack und verleiht der Krume eine lockere Porung. Außerdem halten sich so die Brote auch länger, weil dank der natürlichen Bildung von Milch- und Essigsäuren im Sauerteig die Backwaren vor Schimmelbildung und gegen das sogenannte Fadenziehen geschützt werden. Also zusammen mit dem Roggen im Brot nicht nur unschlagbar im Geschmack, sondern auch in Sachen Nachhaltigkeit. Im Übrigen enthält Roggenbrot auch viele wertvolle Nährstoffe und B-Vitamine. Also Grund genug, um öfter zur Roggenstulle zu greifen. Ein Trend, mit dem man definitiv leben kann! Damit das Backergebnis zum vollen Erfolg wird, haben wir hier ein paar Tipps vom Sauerteigspezialisten BÖCKER.

Tipps für ein optimales Backergebnis

1. Möchte man ein gut gelockertes Roggenbrot, sollte man traditionell einen **Sauerteig zur Versäuerung des Roggenbrotteiges** einsetzen. Das Backergebnis spricht einfach für sich, dank der Milchsäurebakterien im Sauerteig. Zusätzlich bleibt das Brot länger frisch und haltbar.

2. Da Roggenmehle im Vergleich zu Weizenmehlen einen höheren Anteil an Pentosanen* haben, sind Roggen- und Roggenmischbrotteige etwas klebriger und eher plastischer als Weizenteige. Das bedeutet, **umso höher der Roggenanteil ist, umso kürzer ist die Knetlaufzeit**. Bei 100%igen Roggenbroten kann sie sogar ganz entfallen.

3. Für eine krosse Brotkruste sollte das Brot „scharf" angebacken werden. Das bedeutet, am besten **mit hoher Anfangstemperatur (250 bis manchmal 280 °C) starten** und diese nach einigen Minuten wieder auf ca. 210 °C reduzieren. Somit wird eine krosse Kruste erzielt, die zudem Aroma und Geschmack liefert und das Brot noch qualitativ wertvoller macht.

4. Je nach Brotgewicht ist die Backzeit variabel. Eine Faustregel besagt**, je Kilogramm Brot sollte eine Stunde Backzeit eingeplant werden**, damit das Brot vollständig durchgebacken ist und alle genannten Vorteile tatsächlich wirken können.

* Pentosane sind zu den Vielfachzuckern (Polysaccharide, Kohlenhydrate) zählende Schleimstoffe. Sie bilden in Roggenbroten zusammen mit der Stärke die Krume. Da sie unverdaulich sind, werden die Pentosane ernährungsphysiologisch den Ballaststoffen zugeordnet.

Produkttipp:
Mit dem Reinzucht-Sauerteig von BÖCKER lassen sich einfach, schnell und gelingsicher leckere Brote und Brötchen backen. Da es sich um einen Roggensauerteig-Starter handelt, macht er sich besonders gut beim Backen von kräftigen Roggenbroten – ob als Anstellgut für den eigenen Reinzucht-Sauerteig oder als Direktzugabe in den Teig, mit oder ohne Hefe. Dazu können alle handelsüblichen Roggen-, Weizen- und Dinkel-Mehle (oder Schrot) verwendet werden. Erhältlich ist der BÖCKER Reinzucht-Sauerteig online unter www.sauerteig.shop.

Rezeptideen mit Roggen
Lassen Sie sich von unseren traditionellen Rezepten mit Roggen inspirieren. Wir haben Ihnen auf den folgenden Seiten drei Rezepte mit dem BÖCKER Reinzucht-Sauerteig zusammengestellt:

- Traditionelles Roggenbrot
- Mildes Roggenmischbrot
- Krosse Röggelchen

Weitere Rezeptideen für Brote, Brötchen und süßes Gebäck finden Sie auch im Onlineshop unter *Rezepte*.

Bildmaterial:

Bildtitel: Mit dem Reinzucht-Sauerteig von BÖCKER schnell und gelingsicher Roggenbrot backen
Dateiname: Pressefoto_BOECKER_c_BOECKER (5)
Bildquelle: Ernst BÖCKER GmbH & Co. KG

Bildtitel: Mit dem Reinzucht-Sauerteig von BÖCKER schnell und gelingsicher Roggenbrot backen
Dateiname: Pressefoto_BOECKER_c_BOECKER (7)
Bildquelle: Ernst BÖCKER GmbH & Co. KG

Über die Ernst BÖCKER GmbH & Co. KG

Bei BÖCKER, dem Spezialisten für Sauerteig, dreht sich seit der Unternehmensgründung 1910 alles um das Thema Sauerteig. Das inhabergeführte Familienunternehmen in der vierten Generation fermentiert und versendet weltweit hochwertige Sauerteig-Produkte. Mit heute 180 Mitarbeitern, die in den unterschiedlichen Standorten in und um das westfälische Minden beschäftigt sind, ist BÖCKER anerkannter Innovationsführer für Sauerteig-Produkte. Das Unternehmen hat durch die Kombination von Rohstoffen, Mikroorganismen, Fermentationsparametern und – je nach Produkt – Trocknungsverfahren frühzeitig eine Reihe neuartiger Produkte entwickelt und als Marktführer somit den Gattungsbegriff Sauerteig-Produkte ins Leben gerufen. BÖCKER hat über 160 Sauerteig-Produkte im Sortiment – von Spezial-Backmischungen über maßgeschneiderte Produktlösungen bis hin zu fertig gebackenen glutenfreien Backwaren.

Weiterführende Informationen unter www.sauerteig.de.

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH
Candy Sierks
Sendlinger Straße 31, 80331 München
Telefon: +49.89.23 23 63 48
Mail: sierks@kommunikationpur.com

Ernst Böcker GmbH & Co. KG.
Susanne Masch/Saskia Spelly
Ringstraße 55-57, 32427 Minden/Westf.
Telefon: +49.571.83 799 -53/-57
Mail: susanne.masch@sauerteig.de/saskia.spelly@sauerteig.de

Traditionelles Roggenbrot

Zutaten:

- 50 g **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig**
- (entspricht ca. 1/8 des Blocks)
- 500 g Roggenmehl
- 420 ml lauwarmes Wasser
- 1 gehäufter TL Salz (10 g)

Zubereitung:

1. Den BÖCKER Reinzucht-Sauerteig zerbröckeln und mit den anderen Zutaten bis auf die Schoko-Drops in einer Rührschüssel mit den Knethaken der Küchenmaschine auf langsamster Stufe zu einem Teig kneten. Zuletzt die Schoko-Drops unterheben.

2. Backofen auf 250 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine kleine hitzebeständige Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Den Teigling in der Form auf der mittleren Schiene 10 Minuten bei 250 °C backen. Dann die Ofentemperatur auf 220 °C reduzieren und das Brot in ca. 50 Minuten fertig backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.; Gesamtruhezeit: 12-14 Std.; Backzeit: ca. 60 Min.
Gesamtzeit: ca. 15 Stunden
Schwierigkeitsgrad: (einfach)

Bildtitel: Traditionelles Roggenbrot mit dem Reinzucht-Sauerteig von BÖCKER
Dateiname: Pressefoto_BOECKER_Roggenbrot
Bildquelle: AdobeStock

Mildes Roggenmischbrot

Zutaten:

- 110 g **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig**
- (entspricht ca. 1/4 des Blocks)
- 350 g Roggenmehl
- 150 g Weizenmehl
- 450 ml lauwarmes Wasser
- 1 gehäufter TL Salz (10 g)
- ½ Würfel Hefe (20 g)

Zubereitung:

1. Mehl, Salz, zerkrümelten BÖCKER Reinzucht-Sauerteig und Hefe in eine große Schüssel geben. Wasser hinzugeben und zuerst mit den Knethaken und anschließend von Hand zu einem gleichmäßigen Brotteig verarbeiten.
Hinweis: Teig ist etwas klebrig. Brotteig anschließend 15 Minuten ruhen lassen

2. Brotteig in eine gefettete Kastenform (ca. 30 cm) geben, mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort (max. 30 °C) gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat (nach ca. 1 Std.).

3. Backofen auf 250 °C vorheizen (Ober-/Unterhitze). Kleine, hitzebeständige Schale mit Wasser unten in den Ofen stellen (für feuchte Luft beim Backprozess). Teigling in der Form auf der mittleren Schiene bei 250 °C 10 Minuten backen. Dann Temperatur auf 200 °C reduzieren und das Brot weitere 40 Minuten im Ofen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.; Gesamtruhezeit: 75 Min.; Backzeit: ca. 50 Min.
Gesamtzeit: ca. 2,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: (einfach)

Bildtitel: Mildes Roggenmischbrot mit dem Reinzucht-Sauerteig von BÖCKER
Dateiname: Pressefoto_BOECKER_MildesRoggenmischbrot
Bildquelle: AdobeStock

Krosse Röggelchen

Zutaten:

- 125 g Roggenmehl Type 997 oder 1150
- 375 g Weizenmehl
- 125 g **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig**
- (entspricht ca. 1/4 des Blocks)
- ½ Würfel Hefe (20 g)
- 1 gehäufter TL Salz (10 g)
- 330 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

1. Roggen- und Weizenmehl, Salz, zerkrümelten BÖCKER Reinzucht-Sauerteig und Hefe in eine große Schüssel geben. Wasser hinzugeben und mit den Knethaken der Küchenmaschine mind. 8 Minuten verarbeiten.

2. Anschließend mit den Händen auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen*, in eine bemehlte Schüssel geben und mit einem sauberen Geschirrtuch abgedeckt 20 Minuten bei Zimmertemperatur (ca. 20 °C) ruhen lassen.

3. Anschließend den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche vorsichtig zu einer Rolle Formen und diese in 16 gleich große Stücke schneiden. Teiglinge auf bemehlter Arbeitsfläche zu Kugeln rollen und mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit einem Tuch abdecken und nochmal weitere 60 Minuten bei Raumtemperatur (ca. 20 °C) gehen lassen.

4. Backofen auf 240 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine kleine, hitzebeständige Schale mit Wasser auf den Backofenboden stellen. Die Teiglinge mit einem möglichst scharfen Messer der Länge nach einschneiden. Die Teiglinge auf der mittleren Schiene 5 Minuten bei 240 °C backen. Dann Temperatur auf 210 °C reduzieren und die Brötchen in ca. 15 Minuten fertig backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.; Ruhezeit: ca. 75 Min.; Backzeit: ca. 20 Min.
Gesamtzeit: ca. 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: (mittel)

Bildtitel: Krosse Röggelchen mit dem Reinzucht-Sauerteig von BÖCKER
Dateiname: Pressefoto_BOECKER_KrosseRöggelchen
Bildquelle: AdobeStock