

Pumpnickel

Für eine Kastenform von 26 cm Länge

<http://www.mtswenzel.de/Backrezepte>

400 Roggenbackschrot Type 1800
1 EL Brotgewürz
4 EL Kleie
250 g Weizenvollkornmehl
Keimöl für die Form

2 EL Keimöl
100 g Grünkernschrot
900 ml heißes Wasser
3 EL Rübensirup
3 TL Salz

Die beiden Mehlsorten in einer Schüssel mischen. langsam das heiße Wasser dazugießen und dabei gut umrühren. Rübensirup, Salz, Öl, Brotgewürz und Kleie dazugeben.

Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig 12 Stunden ruhen lassen.

Am folgenden Tag nur so viel Weizenvollkornmehl mit dem Teig mischen, wie dieser aufnimmt.

Eine Form mit Öl einfetten und den Teig einfüllen. Mit eingefetteter Alufolie abdecken und im Wasserbad im vorgeheizten Backofen bei 100 °C (Gas: Stufe 0,5) 5 Stunden backen.

Das Brot in der Form abkühlen lassen.

Dann stürzen und zuerst in Butterbrotpapier und anschließend in ein feuchtes Küchentuch wickeln. Das Brot 2 Tage im Kühlschrank ruhen lassen.

TIPP: Dieses saftige Brot schneiden Sie am besten mit einem elektrischen Brotmesser in dünne Scheiben. Im Sommer sollte Pumpnickel gut verpackt in Alufolie im Kühlschrank aufbewahrt werden, damit es nicht schimmelt.