

A photograph of several loaves and slices of Ruchbrot, a traditional German rye bread. The breads are golden-brown with a porous, airy interior. One loaf is partially sliced, showing the internal structure. The breads are arranged on a light-colored wooden surface. A knife with a wooden handle and a metal blade is visible on the left side. The background is a textured, grey fabric.

# Ruchbrot



# Zutaten

## Vorteig/Poolish

140g Wasser  
140g Weizen-Ruchmehl  
0,3g Hefe

## Hauptteig

Vorteig/Poolish  
365g Wasser  
7g Hefe  
550g Weizen-Ruchmehl  
14g Salz



Anfänglich 50g Wasser zurückbehalten und nach und nach zugeben. Die Wasseraufnahmefähigkeit jedes Mehls ist unterschiedlich. Deshalb kann es sein, dass weniger oder sogar mehr Wasser nötig ist, um die beschriebene Teigkonsistenz zu erreichen.

## Vorteig/Poolish

Tag 1, am Abend: das Wasser in eine Schüssel geben. Die Hefe mit einem Löffel gut einrühren. Das Mehl zugeben und alles gut vermischen. Bedecken und über Nacht während ca. 12 Stunden bei ca. 20°C gären lassen.

## Hauptteig

Tag 2: zuerst den Vorteig und das Wasser und dann alle weiteren Zutaten in die Knetschüssel geben und 5 Minuten auf niedrigster Stufe mischen. Weitere 5–10 Minuten auf zweiter Stufe zu einem festen, aber weichen Teig kneten - der sich am Schluss vollständig von der Schüssel löst. Den Teig bedecken.

## Falten

Den Teig in den nächsten 90 Minuten mit der nassen Hand 2-mal falten. Im Idealfall nach 30 und 60 Minuten. Dazwischen immer wieder gut bedecken.

## Formen

Den Teig mit der Teigkarte vorsichtig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, in zwei gleich schwere Stücke teilen und kurz zu Kugeln vorformen. 10 Minuten bedeckt entspannen lassen. Jetzt zu einem länglichen Laib formen. Mit der Naht nach unten auf ein Backpapier legen und bedeckt nochmals 20-30 Minuten gehen lassen. Alternativ – oder wenn der Teig sehr weich ist – mit dem Schluss nach oben in einen Gärkorb legen.

## Einschneiden/backen

Kurz vor dem Backen die beiden länglichen Laibe leicht schräg und tief einschneiden, zum Beispiel mit einer Rasierklinge oder einem Tomatenmesser. Im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 10 Minuten bei 250° mit Dampf backen. Nach 10 Minuten die Ofentüre öffnen, um den Dampf abzulassen. Ca. 35 Minuten bei 220°C fertig backen. In den letzten 5 Minuten die Ofentüre einen Spalt öffnen, damit das Brot schön knusprig wird. Für einen schönen Glanz direkt nach dem Backen mit Wasser abstreichen.