



„Harrygermany“ habe ich vor Jahren über Chefkoch.de kennengelernt. Er betrieb eine kleine Website, auf der er von seinen Reisen berichtet und zwar nur wenige, aber hervorragende Brotrezepte publiziert hat.

Seit geraumer Zeit gibt es diese Seite leider nicht mehr, Harry war sehr krank, und ich vermute, daß er gestorben ist. Erfreulicherweise habe ich noch seine Rezepte ausgedruckt und werde diese – ihm zum Gedenken und Euch zur Freude – nach und nach erneut ins Netz stellen, sicherlich wäre dies in seinem Sinne gewesen.

Der Geschmack des Brotes ist nussig, das Brot saftig und lange haltbar. Eines unserer absoluten Lieblings-Brote. Ich habe das Rezept etwas modifiziert.

### Gesamtzutaten (für 1 kg Brot)

- 20 g Anstellgut (Roggen)
- 145 g Roggenmehl 1370
- 205 g Roggenmehl 997
- 220 g Weizenmehl 550
- 45 g Roggenkörner
- 45 g Weizenkörner
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Kürbiskerne
- 20 g Sesamsaat
- 20 g Leinsamen
- 15 g Zuckerrübensirup (Rübenkraut)
- 7 g Hefe (wer will)
- 18 g Salz
- 550 g Wasser

**Zubereitung** (Fertigstellung ca. 12 Uhr)

**Tag 1 – 12:00**

**Sauerteig 1. Stufe**

20 g Anstellgut  
20 g Roggenmehl 1370  
35 g Wasser, lauwarm

Verrühren und 6 Stunden bei 24°C stehen lassen

**Tag 1 – 18:00**

**Sauerteig 2. Stufe**

Sauerteig  
40 g Roggenmehl 1370  
30 g Wasser, lauwarm

Vermischen und 12 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen

**Kochstück**

45 g Roggenkörner  
45 g Weizenkörner  
90 g Wasser

Körner im Wasser zugedeckt 45 Minuten leicht köcheln lassen.

25 g Sonnenblumenkerne  
25 g Kürbiskerne  
20 g Sesamsaat  
20 g Leinsamen  
90 g Wasser

Dazugeben und 15 Minuten weiter köcheln, dann über Nacht abkühlen lassen.

**Tag 2 – 6:00**

**Sauerteig 3. Stufe**

Sauerteig  
85 g Roggenmehl 1370  
100 g lauwarmes Wasser

Vermengen und 3 Stunden bei 35°C gären lassen.

**Tag 2 – 9:00**

**Hauptteig**

Sauerteig  
Kochstück  
205 g Wasser, lauwarm  
15 g Zuckerrübensirup  
18 g Salz  
7 g Hefe  
205 g Roggenmehl 997  
220 g Weizenmehl 550

Das Wasser in die Teigschüssel geben, Salz, Zuckersirup u. Hefe darin auflösen. Dann die übrigen Zutaten dazugeben und 9 Minuten lang kneten. 30 Minuten Teigruhe.

**Tag 2 – 9:50**

Zu einem Laib wirken und mit dem Schluß nach unten in einen Gärkorb legen. 60 Minuten gehen lassen.

**Tag 2 – 10:50**

Bei 250°C einschließen und schwaden.

**Tag 2 – 11:10**

Nach 20 Minuten auf 200°C herunterschalten und 50 Minuten fertig backen.