

Rustikke rugbrød – 2 stk.

Af denne opskrift bliver der 2 rugbrød, som ikke er så store i skiverne. Opskriften kræver en surdej, har du ikke lige en surdej på lager så kan du enten lave den selv, bede en (rugbrøds)ven om en klup eller købe en færdig surdej, i en helsekostbutik. Rugbrødet sættes over dag 1 og æltes færdigt og bages dag 2. Jeg rører min rugbrødsdej på maskine og lader dejen syrne i rørekedlen fra dag 1 til dag 2.

Det skal du bruge:

DAG 1.

ca. 300 g rugbrødssurdej
8 dl lunkent vand
4 spsk. mørk sirup eller økologisk malt sirup
30 g salt
550 g knækkede rugkerner
300 g groft rugmel

Surdejen røres godt med lunkent vand, salt og sirup. Rugkernerne røres i og sluttelig rugmelet. Dæk skålen med film og lad den hvile/syrne et lunt sted (min. 30 grader) mellem 12-24 timer. "Dejen" skal være synlig i aktivitet, når filmen tages af skålen.

DAG 2.

4 dl lunkent vand
5-10 g. gær
ca. 650 groft rugmel
ca. 100 g grahamsmel
ca. 100 g fuldkorns hvedemel

Den syrnede dej tilsættes, dag 2, det lunkne vand samt gær og dejen røres godt sammen. Melet tilsættes langsomt og dejen røres/ælttes grundigt igennem. Dejen skal være fast men ikke for hård. Når dejen er æltet færdig, tages ca. 300 g. dej fra til næste gang (surdej) der skal bages rugbrød. Surdejen opbevares i køleskabet i en tæt beholder.

Den resterende dej fordeles i to rugbrødsforme, helst silikone, som lader rugbrødene slippe let ud af formen. Dejen glattes med håndfladen og lidt vand, og stikkes derefter med en gaffel. Lad dejen efterhæve tildækket i mellem 2 og 8 timer alt efter dej, rum og årstidstemperatur eller til dejen er hævet ca. 30-45% mere end udgangsdejen.



Når dejen er hævet stilles formene i en kold ovn og ovnene varmes op til 160 grader. Brødet bages i 1 time og 3 kvarter. Vendes ud af rugbrødsformene og bages yderligere 20 min. Rugbrødene afkøles på en rist og kommer i poser inden de er helt kolde, så er de lettere at skære dagen efter.