

## Brot und Gebäck aus Ruchmehl

Als Ruchmehl wird in der Schweiz das grob (ruch, rau) ausgemahlene Weizenmehl (WM) bezeichnet und ist ohne Typenzahl. In Deutschland ist es das WM 1050 und in Österreich das WM 1600.

Ruchmehl wird aus Weizenkörnern hergestellt; enthält mehr Faser- und Ballaststoffe als Weißmehl; hat eine gute Wasseraufnahmefähigkeit (daher weiche Teige bereiten) gibt den Broten und Gebäcken einen rustikalen und kräftigen Geschmack.

Die Rezepturen können abgeändert werden und sind schnell zubereitet.

### Einige Rezepturvorschläge:

800 g Ruchmehl (oder WM 1600)  
200 g Roggenmehl 960  
10 g Brotgewürz (zum Mehl mischen)  
800 g Wasser (ca. 30 °C)  
150 g Roggen-Sauerteig  
20 g Salz  
40 g Frischhefe  
55 g Schmalz

### Herstellungshinweise:

Mehle mit Gewürze gut vermischen, Salz, Sauerteig, und Hefe mit 2/3 Wasser auflösen, Fett und Mehle dazugeben und mit dem restlichen Wasser einen weichen Teig bereiten. Knetzeit max. 5 min. Teigruhe 5 bis 10 min, aufarbeiten, formen, in bestaubte Gärgutträger legen und garen lassen. Mit guter Gare (3/4 Gare) bei 240 °C mit Dampf einschießen. **Nach 4-6 min den Dampf abziehen lassen.** Backzeit ca. 35 bis 40 min (je nach Teiggröße, Kerntemperatur 95 °C). Nach dem Ausbacken leicht mit Wasser besprühen.



700 g Ruchmehl (oder WM 1600)  
200 g Roggenmehl 960  
100 g Weizenmehl 480 glatt  
10 g Chiasamen gemahlen  
5 g Flohsamenschalen und  
15 g Brotgewürz (zum Mehl mischen)  
900 g Wasser (ca. 30 °C)  
100 g Roggen-Sauerteig  
25 g Salz  
40 g Frischhefe  
45 g Schmalz  
15 g Grammelshmalz

### Herstellungshinweise:

Mehle mit Gewürze gut vermischen, Salz, Sauerteig, und Hefe mit 2/3 Wasser auflösen, Fett und Mehle dazugeben und mit dem restlichen Wasser einen weichen Teig bereiten. Knetzeit max. 5 min. Teigruhe 5 bis 10 min, aufarbeiten, formen, in bestaubte Gärgutträger legen und garen lassen. Mit guter Gare (3/4 Gare) bei 240 °C mit Dampf einschießen. **Nach 4-6 min den Dampf abziehen lassen.** Backzeit ca. 35 bis 40 min (je nach Teiggröße, Kerntemperatur 95 °C). Nach dem Ausbacken leicht mit Wasser besprühen.

600 g Ruchmehl (oder WM 1600)  
100 g Roggenmehl 960  
100 g Weizenmehl 480 glatt  
100 g Einkorn fein gemahlen  
100 g Dinkel fein gemahlen  
15 g Brotgewürz (zum Mehl mischen)  
5 g Leinpresskuchen  
5 g Hanfpresskuchen  
900 g Wasser (ca. 30 °C)  
10 g Chiasamen fein gemahlen  
5 g Flohsamenschalen  
100 g Roggen-Sauerteig  
25 g Salz  
40 g Frischhefe  
60 g Sojaöl (oder anderes)  
20 g Orangensaft

### Herstellungshinweise:

Salz, Orangensaft, Hanf-, Leinpresskuchen und Sauerteig im Wasser auflösen, Hefe darin aufschlännen, Öl und Mehl dazugeben, Knetzeit max. 6 min. Teigtemperatur zirka 25 °C, weichen Teig bereiten. Teigruhe 20 min, aufteilen zu 240 g Stücke, rundformen, Fingerdick ausrollen, in 4 Teile teilen, dann die Dreiecke auf Backbleche setzen, mit Wasser besprühen und mit RM 960 besieben. Zirka 20 min. garen lassen, bei 230 °C mit Dampf einschießen **und den Dampf nicht abziehen lassen.** Backzeit ca. 15 min. Nach dem Backen leicht mit Wasser besprühen.

