

Kovászos rozskenyér

Előkészületi idő:

Sütési idő: **45 perc**

Nehézségi szint: **Közepes**



Hozzávalók

- 250 g rozskovász
- 400 g víz
- 250 g teljes kiőrlésű rozsliszt
- 250 g teljes kiőrlésű búzaliszt
- 18 g só
- 1-2 evőkanál köménymag

Javasolt eszközök, gépek:

Tészta dagasztás: [Ankarsum Assistent gépben](#)

Kelesztés: [Kerek vagy hosszúkás nád kelesztő tálnak](#)

Sütés: [Émile Henry bread cloche kenyérsütő formában](#)

Elkészítés:

Készítsük el a 250 g kovászt a következőképpen: tegyünk az [anyagovászból](#) 100 g-ot egy nagy tálba, tegyünk hozzá 75 g frissen őrölt rozslisztet és 75 g vizet. Keverjük össze, takarjuk le a tálal és hagyjuk szobahőmérsékletű helyen érni 12-14 órát.

Másnap keverjük össze a 400 ml langyos vizet és a liszteket, és letakarva hagyjuk pihenni 1 órán át. Ezt hívják autolizálásnak, ami arra való, hogy a lisztszemcsék megszívják magukat vízzel és ez hozzájárul a rugalmasabb, finomabb kenyér belezet kialakulásához.

Ezután adjuk hozzá a kovászt a tésztához és dagasszuk 3-4 percen keresztül az Ankarsrum

dagasztógépben, majd adjuk hozzá a sót (ha szeretnénk a diót vagy a köménymagot) és dagasszuk további 2 percig a tésztát. Tegyük át a tésztánkat egy olajjal kikent tálba és pihentessük 3 órát, közben hajtogassuk 30 percenként. Formázzuk meg a kenyeret a kívánt alakra és kilisztezett kelesztőtálba kelesszük 1-2 órát (ameddig a kenyér 1,5-2x-esére nő). Ha a kenyér megkelt, borítsuk ki egy sütőpapírral kibélelt tepsire, vagy Émile Henry fedeles kenyérsütő edénybe, vágjuk be a tetejét és előmelegített, bepárasított sütőbe süssük 250 fokon légkeverésen 25 percen át, majd további 20 percen át 230 fokon. Érdekes az idő lejártával a kenyér belső maghőmérsékletét megnézni egy maghőmérővel. Amennyiben az 97 fok fölött van, akkor biztos megsült belül is a kenyérünk! Rácson hagyjuk kihűlni. Jó étvágyat hozzá!

Ajánlott termékek



[Nád kelesztő tál - 0,5 kg kerek](#)

[ANKARSRUM Assistant dagasztógép AKM6230 JS - Jubileum Ezüst](#)