

# Ruchbrot

## Vorteig:

150g Wasser

2g Frischhefe einrühren

100g Ruchmehl dazu mischen

Zugedeckt 2-4 Std. bei Raumtemperatur stehen lassen

## Hauptteig:

Dem Vorteig die weiteren Zutaten beigeben:

10g Frischhefe in den Vorteig einrühren

160g Wasser dazu geben

400g Ruchmehl

10g Salz

Alles sorgfältig zu einem geschmeidigen, feuchten Teig kneten, sollte sich vom Schüsselrand lösen.

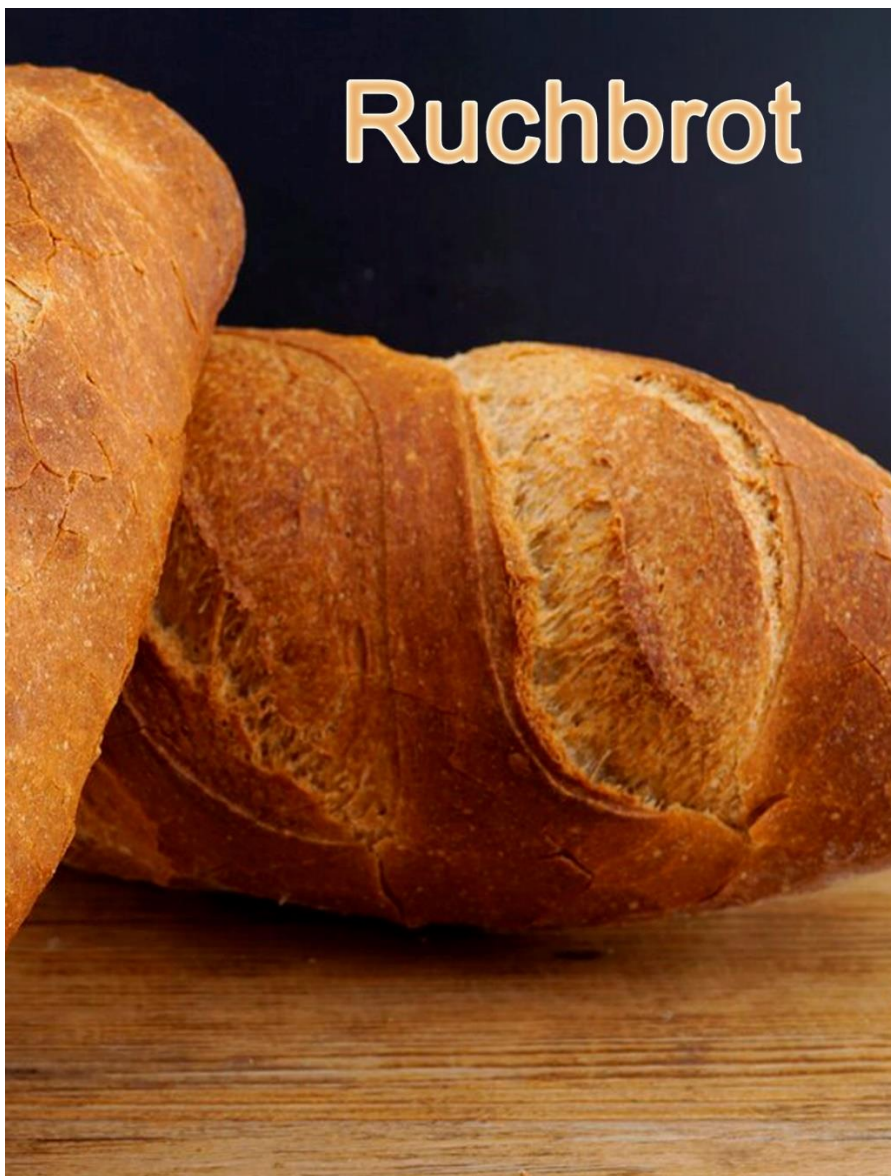
Zugedeckt bei Raumtemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen, zusammenfallen und nochmals ca. 30 Min. gehen lassen.

Teig formen, 10 Min. ruhen lassen, einschneiden und in einer hitzebeständigen Form oder auf Blech bei 220° backen (ca. 40 Min.)

Wenn's eilt, kann man auf den Vorteig verzichten: Die Mengen von Vor- und Hauptteig zusammenzählen.

Variante für dunkles Ruchbrot: Ruchmehl dunkel verwenden und 1-2 EL Wasser beim Hauptteig zusätzlich beifügen.

# Ruchbrot



**MÜHLE**FRAUBRUNNEN

HANS MESSER + CO. AG

031 760 10 20 - [www.muehle-fraubrunnen.ch](http://www.muehle-fraubrunnen.ch)