

Mein Sauerteig Brot. Das Rezept zum Ausdrucken.

Sauerteig (Anstellgut) herstellen.

1. Tag: 50g Roggenmehl (Typ 1150) und 50ml warmes Wasser (ca. 30°) in einem hohen Glas verrühren und zugedeckt an einem warmen Ort 24 Std. gehen lassen.

2. Tag: Wieder 50g Roggenmehl (Typ 1150) und 50ml warmes (ca. 30°) Wasser untermischen und zugedeckt weitere 24 Std. gehen lassen.

3. Tag: Der Sauerteig sollte jetzt kleine Bläschen haben und leicht säuerlich riechen. Wieder 50g Roggenmehl (Typ 1150) und 50ml warmes (ca. 30°) Wasser untermischen und zugedeckt weitere 24 Std. gehen lassen.

Am 4. oder 5. Tag, wenn der Sauerteig leichte Bläschen wirft, ist er fertig. Ich nehme nun vom Anstellgut 1 TL, fülle ihn in ein Schraubglas, gebe nochmal 50g Roggenmehl und 50ml warmes Wasser dazu, umrühren, verschließen und ab in den Kühlschrank.

Im Kühlschrank hält sich das Anstellgut ca. 1 bis 2 Wochen. Beim nächsten Brotbacken verwende ich diesen Teilansatz um daraus einen neuen Teig anzufertigen.

Rezept für 3 Sauerteigbrote á ca 700g:

Vorteig:

540g Roggenvollkorn (Typ 1150)

600ml warmes Wasser

2 TL Salz

130g vom Anstellgut

Die ganzen Zutaten in einer Schüssel verrühren. Das mache ich mit einer Gabel, geht aber auch mit einem Löffel. Nun über Nacht ca. 12-14 Std. mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Der Teig kann sich verdoppeln. Muss aber nicht. Hängt im wesentlichen mit der Reife des Anstellgutes zusammen.

Hauptteig:

600g Roggenmehl (Typ 1150) oder auch Dinkelmehl (812)

300ml heisses Wasser (ca. 90°)

1 TL Salz

3 TL Brotgewürz (Kümmel, Fenchel, Koriander) wenn man es herzhaft mag ...

In die Schüssel vom Vorteig gebe ich nun 600g Roggenmehl.

1 TL Salz, das Brotgewürz und das heisse Wasser. Mit dem Knethaken der Rührmaschine auf mittlerer Stufe den gesamten Teig ca. 5-10 Minuten rühren/kneten. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Die Arbeitsfläche und Hände gut mit Mehl bestreuen und den Teig darauf auslaufen lassen. Den Rest des Teiges mit dem Teigsschaber auskratzen.

Jetzt vorsichtig mit beiden bemehlten Händen den Teig von aussen nach innen zusammenhäufen. Es sollte ein glatter Teig werden, der nicht mehr an den Händen klebt. Ansonsten noch Mehl zugeben und leicht durchkneten. Sauerteig ist kein Hefeteig! Hefeteig muss man lang und kräftig kneten, damit sich die Eiweisse aus dem Mehl gut verbinden.

Aus dem Teig nun drei Teiglinge formen und sie für ca. 45 Minuten entweder in Gärkorbchen oder in Backformen geben. Aber Vorsicht: Das Gärkorbchen immer gut mit Mehl einreiben und den Teig nie länger als 45 Minuten gehen lassen.

Ofen auf ca. 270° vorheizen, 1 Tasse Wasser in den Ofen stellen und die Teiglinge aus dem Gärkorbchen auf ein bemehltes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen. Temperatur auf 230° reduzieren und die Brote ca. 1 Stunde backen. Die fertigen Brote auf einem Rost auskühlen lassen.