



Dauer: Aufwändig

Kategorie: Backrezepte Frühstück Jausenrezepte
Vegetarisch

Saison: Ganzjährig

Für:

Verfasst von: Martha Neumaier

Zutaten

Sauerteigbrot

700 G Roggenmehl

200 G Weizenmehl

1 TL Zucker

3 EL Salz

Gewürze (Kümmel, Anis, Koriander, Fenchel,...)

500 ML Wasser

1/2 PKG Germ

30-40 G Sauerteig

Zubereitung

1. Für die Herstellung von Sauerteig werden 4 EL Roggenmehl, 2 TL Honig oder Zucker und lauwarmes Wasser so vermischt, dass ein dicker Brei entsteht. Das ganze leicht bedeckt an einem warmen Ort 24 Stunden gehen lassen.
2. Am nächsten Tag wieder 4 EL Roggenmehl und lauwarmes Wasser hinzufügen, gut umrühren und wieder 24 Stunden an einem warmen Ort stehen lassen.

Dass der Sauerteig arbeitet, ist an den kleinen aufsteigenden Bläschen und an dem angenehm säuerlichen Geruch erkennbar.

3. Am dritten Tag werden nochmals 4 EL Roggenmehl sowie lauwarmes Wasser dazu gemischt und ein letztes Mal 24 Stunden warm gestellt. Danach ist der Sauerteig fertig. Er soll angenehm riechen und es sollen sich Bläschen gebildet haben. Der Teig hat zudem deutlich an Volumen zugelegt.

Wenn man den Sauerteig nicht gleich weiterverarbeiten möchte, kann man ihn im Kühlschrank problemlos einige Tage aufbewahren oder auch einfrieren!

4. Alternativ kann auch ein fertiges Sauerteigkonzentrat verwendet werden.
1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. In einer zweiten Schüssel 500 ml Wasser, ½ Würfel Hefe, 30 – 40 g Sauerteig vermischen. Anschließend wird aus allen Zutaten ein Teig geknetet, der anschließend etwa 45 Minuten rasten soll.
2. Nach dem Rasten 2 Laibe formen und in Gärkörperl geben und wieder etwa eine Stunde gehen lassen.
3. Vor dem Backen das Backrohr auf 250° C gut vorheizen. Die Brotlaibe werden auf das Blech gestürzt, mit Wasser besprüht und ins Rohr geschoben. Damit das Brot besonders gut gelingt soll es „mit Dampf eingeschossen“ werden.

Dazu am Besten eine (feuerfesten) Schale mit etwas Wasser am Backofenboden stellen oder ein paar Eiskwürfel hineingeben.

4. Die ersten 10 Minuten bei 240° C backen, danach die Temperatur für weitere 45 Minuten auf 190° C reduzieren.

5. Das Brot sollte gut abgekühlt sein, bevor es aufgeschnitten und gegessen wird.

Das Geheimnis des Sauerteigbrottes ist der Ansatzteig, der aus Roggenmehl, Honig und lauwarmem Wasser hergestellt wird und vor dem Weiterverarbeiten einige Tage gehen muss. Erst dann wird das Brot fertig gestellt und zu Laiben geformt.