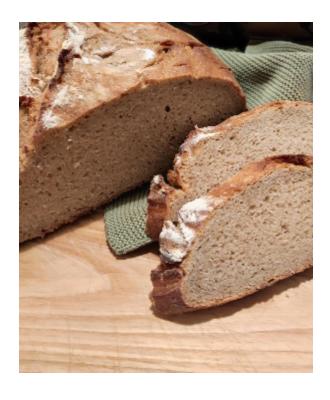
1/2 Vorteig - Sauerteig

Dauer: Aufwändig Kategorie: Backrezepte Vegetarisch Saison: Ganzjährig



Zutaten

300 G	Roggenvollkornmehl
100 G	Sauerteig-Anstellgut
300 G	lauwarmes Wasser

Zubereitung

- Am Abend Roggenvollkornmehl und Sauerteig-Anstellgut mit lauwarmem Wasser verrühren.
- 2. 12 Stunden eher warm (27 bis 30 $^{\circ}$ C) zugedeckt stehen lassen.
- Nach dieser Ruhephase etwas Sauerteig abnehmen
 (Anstellgut fürs nächste Mal).



2/2 Hauptteig - Sauerteig

Dauer: Aufwändig Kategorie: Backrezepte Vegetarisch Saison: Ganzjährig



Zutaten

450 G	Roggenmehl Typ 960	
150 G	Dinkelmehl Typ 700	
2 EL Brotgewürz (fertige Mischung oder Brennnessel, Schafgarbe)		
1 EL	Salz	
10 G	Germ	
450 ML	Wasser	

Zubereitung

- 1. In der Früh Roggenmehl, Dinkelmehl, Brotgewürz und Salz gut mischen.
- 2. Wasser, Germ und Sauerteig mit Schneebesen verrühren und mit den trockenen Zutaten verkneten.
- Dies geht am besten mit der Küchenmaschine, etwa fünf Minuten langsam kneten.
- Sonst eine sehr große Schüssel verwenden und mit den Händen in der Schüssel, eventuell mit Teigkarte, kneten.
- 5. Den Teig drei Stunden an einem warmen Ort (27 bis 30 $^{\circ}$ C) stehen lassen.
- 6. Den fertigen Teig auf die gut bemehlte Arbeitsfläche geben, in zwei Teile teilen und mithilfe einer Teigkarte grob zu einem runden Laib formen.
- 7. Der Teig ist sehr weich und klebrig.
- **8.** Einen ausreichend großen Gärkorb (oder eine Schüssel) gut bemehlen und den Sauerteig hineingeben.
- Teigreife: Den Teig an einem warmen Ort (27 bis 30°)
 noch einmal mindestens eine Stunde zugedeckt ruhen lassen.
- 10. Der Teig ist bei voller Gare, wenn sich das Volumen sichtbar vergrößert hat.

- 11. Ich bemehle das Brot an der Oberfläche und wenn sich tiefe Risse gebildet haben, ist es reif.
- 12. Den Backofen inkl. Backblech auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- **13.** Den nun gereiften Brotteig auf ein Backpapier stürzen und zwei bis drei Minuten sitzen lassen.
- 14. Zehn Minuten mit Schwaden (Dampf) bei 250 °C backen, dann die Backofentür eine Minute öffnen und die Temperatur auf 180 °C reduzieren.
- **15.** Das Brot nun für weitere 50 Minuten kräftig ausbacken.
- 16. Auf einem Rost auskühlen lassen.
- 17. Vorgehensweise beim nächsten Brotbacken: das Anstellgut zwölf Stunden vorher herausnehmen. Bevor der Sauerteig zum Brotteig hinzugefügt wird, wieder 2 EL abnehmen, Deckel drauf und in den Kühlschrank = Anstellgut fürs nächste Mal.

