

Roggen Sauerteig-Brot

Wie verwende ich den Sauerteigansatz?

Die Starterkultur mit 25 ml handwarmen Wasser füttern. 12 Stunden beiseitestellen. Am Abend wird der Sauerteig wieder gefüttert. 100 g Mehl und 100 ml Wasser zur Mischung geben, umrühren, den Teig zurück an einen warmen Platz bringen – und warten.



Zutaten:

250 g Sauerteig

450 g Mehl Bio-Volkorn-Roggenmehl 115

375 ml Wasser

13 g Salz

20 g Brotgewürz



Zubereitung

1. Sauerteig, Mehl und Wasser für etwa 10 Minuten kräftig kneten, dann das Salz und die Gewürze hinzufügen. Anschließend noch mal etwa 10 Minuten kneten. Nur so viel Wasser verwenden, dass der Teig nicht zu trocken wird!
2. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt. Für etwa 2 ½ Stunden in einem Gefäß an einen warmen Ort gehen lassen.
3. Den Teig auf eine bemehlte Fläche geben und noch einmal für mehrere Minuten gut durchkneten. Anschließend erneut zu einer Kugel formen, in ein Gärkörbchen legen und noch einmal für eine Stunde abgedeckt ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 240°C Ober- Unterhitze vorheizen.
4. Den Brotlaib mit einem scharfen Messer oben kreuzweise einschneiden und auf die untere Schiene in den Ofen schieben. Nach zehn Minuten die Temperatur auf 190°C runterregulieren und das Brot für weitere 40–50 Minuten backen.
5. Das Brot ist fertig, wenn es hohl klingt, wenn man auf seine Unterseite klopft.



Dinkel Sauerteig-Brot

Wie verwende ich den Sauerteigansatz?

Tag 1: In der Früh die Starterkultur mit 25 ml Handwarmen Wasser füttern. 8 Stunden beiseitestellen. Am Abend wird der Sauerteig mit 50 g Mehl und mit 50 g Wasser wieder gefüttert.

Tag 2: In der Früh werden nur 50 g Sauerteig wieder gefüttert. 70 g Mehl und 60 ml Wasser zur Mischung geben, umrühren, den Teig zurück an einen warmen Platz bringen – und warten.



Zutaten

90 g Sauerteig

450 g Mehl Bio-Dinkelmehl 1150

300 ml Wasser

11 g Salz



Zubereitung

1. Sauerteig, Mehl und Wasser für etwa 10 Minuten kräftig kneten, dann das Salz und die Gewürze hinzufügen und noch mal etwa 10 Minuten kneten. Nur so viel Wasser verwenden, dass der Teig nicht zu trocken wird!
2. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt für etwa 3 Stunden in einem Gefäß an einen warmen Ort gehen lassen.
3. Anschließend den Teig auf eine bemehlte Fläche geben und in mehreren Lagen ziehen und zusammenfalten. Diesen Vorgang 3–4-mal wiederholen. Anschließend erneut zu einer Kugel formen und in ein Gärkorbchen legen. Erneut für eine Stunde abgedeckt ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 240°C Ober- Unterhitze vorheizen.
4. Den Brotlaib mit einem scharfen Messer oben kreuzweise einschneiden und auf die mittlere Schiene in den Ofen schieben. Auf die untere Schiene ca. 500 ml Wasser in einem Backblech geben. Nach zehn Minuten die Temperatur auf 210°C runterregulieren und das Brot für weitere 35–40 Minuten backen.
5. Das Brot ist fertig, wenn es hohl klingt, wenn man auf seine Unterseite klopft.