

Sauerteig Brot backen

1. Sauerteigansatz herstellen

- **Wichtig:** Sauber arbeiten! Ggf. Utensilien im Vorfeld desinfizieren, sonst besteht die Gefahr, dass der Ansatz schimmelt
- 50 g Roggen-Vollkornmehl mit etwa 50 mL Wasser verrühren, ~ 1 Tag abgedeckt an warmen Ort stehen lassen
- 3-5 Tage wiederholen
- Ansatz ist gut, wenn er säuerlich riecht
- 100 g des Ansatzes in sauberes verschließbares Glas abfüllen und im Kühlschrank lagern (hält mehrere Wochen bis Monate), Rest zum Brot backen verwenden

2. Sauerteigansatz aktivieren / Vorteig herstellen

- wenn der Sauerteigansatz zum ersten Mal hergestellt wird, kann dieser Schritt übersprungen werden
- abgefüllten Ansatz (aus Schritt 1) mit 200 g Roggen-Vollkornmehl und ~200 mL Wasser zu glattem Teig verrühren, ~ 1 Tag abgedeckt an warmen Ort stehen lassen
- 100 g des Ansatzes in sauberes verschließbares Glas abfüllen und im Kühlschrank lagern (hält mehrere Wochen bis Monate), Rest zum Brot backen verwenden

3. Brotteig herstellen

- Sauerteigansatz mit 400 g Roggen-Vollkornmehl, 1 kg Weizenmehl (Typ 550), 50 g Salz, 100-125 g Körner (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen usw.) und etwa 1 L Wasser zu einem Teig verrühren (z. B. mit Metalllöffel)
- Der Teig sollte nicht zu trocken sein, aber auch nicht zu klebrig
- Der Teig muss mindestens 4 Stunden abgedeckt an einem warmen Ort gehen, kann aber auch über Nacht gehen

4. Brot backen

- Backofen auf 180-200 °C einstellen
- feuerfeste Tasse oder Schale mit Wasser in den Ofen stellen (das ist für den Backvorgang sehr wichtig)
- Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen, Brotteig kneten (mehrfach umschlagen), Brotlaib formen
- Teig in bemehlte Backform geben, geht aber auch ohne Backform
- Brot auf mittlerer Schiene für insgesamt 75 Minuten backen, wenn Brot zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken (kann immer wieder verwendet werden!) -> ich backe es meist 45 min ohne Abdeckung und decke es für die übrigen 30 min ab