

Brot aus Sauerteig

Sauerteig selbst herstellen

- Zutaten** 250 g Roggenmehl
1.000 g Vollkornmehl (beliebig)
Wasser
2 EL Salz
1 Würfel Hefe oder 1 Trockenhefe
20 g Zucker
- Tag 1** 50 g Roggenmehl mit 50 ml lauwarmen Wasser in einer großen Schüssel ordentlich durchrühren
24 Stunden stehen lassen
- Tag 2** 100 g Roggenmehl und 100 ml lauwarmes Wasser zum Teig hinzufügen, durchschlagen und abgedeckt zurückstellen
24 Stunden ruhen lassen
- Tag 3** 100 g Roggenmehl und 100 ml lauwarmes Wasser zum Teig hinzufügen, durchschlagen und abgedeckt zurückstellen
24 Stunden ruhen lassen
- Tag 4** Der Sauerteig ist fertig. Das Brot kann gebacken werden.
- Hefe mit 20 g Zucker und 500 ml lauwarmen Wasser in eine Schüssel geben, verrühren, warten bis es zu gären beginnt.
500 g frischer Sauerteig, 1000 g Mehl und 2 EL Salz dazu geben. Gut verkneten.
- Mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich die Teigmenge verdoppelt hat.
- Ein Glas oder eine Tasse Wasser in den Backofen stellen
Backofen auf 220 °C mit Ober- / Unterhitze vorheizen.
Teig entweder in einer Backform oder direkt auf einem Backblech backen
Backzeit zwischen 60 und 75 Minuten
Für eine hellere Kruste nach 30 Minuten die Temperatur auf 180 °C reduzieren.



Jutta Schmidt