

Backen

Sauerteigbrot

Zutaten:

Für das Anstellgut:

200g Roggenmehl 1150
200ml Wasser

Für den Grundsauer:

200 g Roggenmehl 1150
20 g Anstellgut

Für den Vollsauer:

130g Roggenvollkornmehl
380 g Grundsauer

Für den Hauptteig:

400g Roggenmehl 1150
270g Weizenmehl 550
20g Salz
12g Brotgewürz
370 ml Wasser

Zubereitung

Anstellgut in fünf Tagen

Tag 1: 50 g Mehl mit 50 ml lauwarmem Wasser in einer sehr großen Schüssel mischen, abdecken und an einen warmen Ort stellen, zum Beispiel in den Backofen mit angeschalteter Lampe. Nach 12 Stunden den Teig kurz mit einem Holzlöffel umrühren und wieder ruhen lassen.

Tag 2: Nach weiteren 12 Stunden 50 g Mehl und 50 ml lauwarmes Wasser zu dem Teig geben und kräftig umrühren; wieder abdecken und zurück an den warmen Ort stellen.

Tag 3: Nach den 24 Stunden nun wieder 50 g Mehl mit 50 ml lauwarmes Wasser zu dem Teig geben und wieder kräftig umrühren. Die Schüssel abdecken und zurück an den warmen Ort stellen, den Teig diesmal wieder nach 12 Stunden stark rühren und wieder ruhen lassen

Tag 4: Nach weiteren 12 Stunden nun wieder 50 g Mehl mit 50 ml lauwarmes Wasser zu dem Teig geben und wie immer kräftig umrühren. Wieder abdecken und zurück an den warmen Ort stellen und den Teig noch einmal 24 Stunden ruhen lassen

Tag 5: Ab jetzt heißt der saure Teig Anstellgut.

Das Backwochenende:

1. **Für den „Grundsauer“** alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit 160 ml Wasser gut vermischen. Das Wasser sollte ca. 40°C warm sein. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort mindestens 15 Std. reifen lassen.
2. **Für den „Vollsauer“** alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit 180 ml Wasser gut vermischen. Das Wasser sollte ca. 40°C warm sein. Den Sauerteig abdecken und 3 Std. auf 30 °C halten.
3. **Für den Hauptteig** alle Zutaten in die Maschine geben. 8 min. auf langsamer Stufe mischen und 1 min. auf schneller Stufe kneten. Der Teig eignet sich auch gut um ihn von Hand zu machen. Ideale Teigtemperatur wäre 28°C. Den fertigen Teig für ca. 30-40 Min. ruhen lassen.

5. Den Teig zu einem runden Laib formen und in eine gemehltes Gärkorbchen oder Schüssel geben.

6. Nach ca. 90 Min. das Brot auf ein Backpapier stürzen und auf den Backstein in dem vorgeheizten Ofen bei 260°C Ober-/Unterhitze schieben. Nach etwa 2-3 Min. gut dampfen. Dafür zum Beispiel mit einer Sprühflasche in den Ofen sprühen Nach ca. 5 min den Ofen auf 220°C zurückdrehen und nach etwa 8 min. die Ofentür kurz öffnen und den Schwaden entweichen lassen.

Nach weiteren 40 min. auf 200 °C zurückdrehen.

Backzeit: 90 min.

Backtemperatur: 260°C fallend auf 200°C