

Meine besten Rezepte

SAUERTEIG-BROT

Für den Römertopf oder 2 Kastenformen:



Sauerteig (1. Schritt)

500 g Roggen, frisch mahlen
knapp 500 g lauwarmes Wasser
2 EL Kefir
1 El geschroteter Kümmel

Alles zusammenmischen und an einem warmen Ort abgedeckt 5 Tage gären lassen.

150 g vom Sauerteig abnehmen und in ein Schraubglas geben und im Kühlschrank für das nächste Brotbacken aufbewahren.

2. Schritt (erste Verwendung des Sauerteigs)

Die übrig gebliebenen 350 g Sauerteig mit *650 g Dinkel oder Weizen, frisch gemahlene (ersatzweise Vollkornmehl) (je nach Geschmack 4 EL Brotgewürz (Anis, Fenchel, Kümmel, Koriander) mitmahlen)
50 g Sonnenblumenkerne und/oder 50 g Leinsamen
2 Pck. Biohefe (Alnatura)
3-4 Teelöffel Meersalz
500-600 g handwarmes Wasser

Alles in der Küchenmaschine gut kneten, der Teig sollte nicht zu klebrig sein, ½ Std. ruhen lassen
In der Zwischenzeit die Backformen einfetten, der Römertopf sollte ½ Std. lang vorher gewässert werden, dann einfetten und mit Mehl bestäuben.

Den Teig mit bemehlten Händen in die Formen geben, mit nassem Teigschaber glattstreichen und ggf. Muster (Sonnenblume, siehe Foto) einritzen, mit Sesam bestreuen.

2. Teigruhe (ca. 40 Min.), bis der Teig gut aufgegangen ist. Der Gärvorgang im Römertopf kann auch mit Hilfe eines Wasserbades vorgenommen werden. Währenddessen den Backofen (Ober- und Unterhitze) auf 250 Grad vorheizen (Heißluft 220 g).

Die Backform/en auf die unterste Schiene geben.

Backzeit Kastenformen: 15 Minuten bei 250 g (Heißluft 220 g) wichtig für die Kruste.

Fertig backen bei 190 Grad - 55 Minuten.

Backzeit Römertopf: 15 Minuten bei 220, dann 1 Std. bei 200 g, dann Deckel abnehmen und 15 Minuten bei 180 g backen.

3. Schritt (Verwendung des Sauerteigs im Schraubglas 150g beim erneuten Backen)

Am Abend zuvor die 150 g Sauerteig aus dem Schraubglas mit 400 g frisch gemahlendem Roggen vermischen und abgedeckt warm stellen.

Vor der Weiterverarbeitung (siehe oben) erneut 150 g abnehmen und in einem wiederverschließbaren Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren. Dann wie oben beschrieben weiterarbeiten (siehe Sternchen).

Guten Appetit!