

Sauerteigbrot



Zutaten

Die aufgezählten Zutaten ergeben reichlich sechs Pfund fertiges Sauerteigmischbrot.

Fertigen Sauerteig

(bekommt man von Freunden oder kann man auch selbst herstellen)

2 Pf. Roggenmehl (Typ 997)

2 Pf. Mehlmischung nach Wunsch (z.B. Dinkel-, Weizen- oder Roggenvollkornmehl, Haferflocken usw.)

1 bis 2 Pf. Körner nach Wunsch (z.B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Chiasamen, 12h in Wasser eingeweichte Roggen- Weizen- oder Dinkelkörner, usw.)

4 TL Salz

Gewürze nach eigener Vorliebe:

Kurkuma & schwarzer Pfeffer, Cardamom, Coriander, Muskatnuß gerieben, Cumin, Zimt, Chilli oder Cayennepfeffer, usw. sind möglich,

alternativ auch Kräuter der Provence – getrocknet oder frisch

ggf. etwas Oliven-, Raps- oder anderes Oel oder Butter zum Einfetten der Backformen

Zubereitung

Sauerteig vorbereiten:

Den vorhandenen Sauerteig in ein Glas mit Bügelverschluß (Größe ca. $\frac{3}{4}$ bis 1 l) geben, mit 100 ml lauwarmen Wasser und zwei bis vier EL Roggenmehl zu einer sämigen Masse verrühren, das Glas verschließen und im Warmen stehen lassen. Diese Mischung beginnt zu gären und es entstehen Blasen.

Nach ca. 12 Stunden erneut mit 100 ml lauwarmen Wasser und zwei bis vier EL Roggenmehl auffüllen und weitere 12 Stunden im Warmen stehen lassen.

Von dieser gut durchgeregorenen Masse etwa vier bis fünf EL in ein kleines Glas mit Schraubverschluß abnehmen und das Glas im Kühlschrank für das nächste Brotbacken aufbewahren.

Den größeren Teil des Sauerteigansatzes in eine große, breite Schüssel (ca. 5 – 6 Liter) geben, mit 400 ml lauwarmen Wasser und 1 Pf. Roggenmehl wieder zu einer sämigen Masse verrühren und abgedeckt für weitere ca. 12 Stunden im Warmen stehen lassen.

Zubereitung des Brotteiges:

Je nach Größe der selbigen mehrere Kastenformen mit reichlich Oel einreiben. Gewürze, Körner und das restliche Mehl bereit stellen.

Mit einem Rührlöffel $\frac{1}{2}$ lauwarmen Wasser mit dem Sauerteig, den Gewürzen und den Körnern verrühren.

Danach das Mehl nach und nach zugeben, den Teig gut verkneten und die bereitgestellten Kastenformen jeweils etwa bis zur Hälfte mit Teig füllen.

Es hat sich bewährt, den Teig oben leicht mit dem Oel einzustreichen, damit der ruhende Teig in den Kastenformen auf der Oberseite nicht austrocknet. Nun muß der Teig mit einem feuchten Tuch abgedeckt weitere 8 Stunden ruhen.

Zum Backen wird der Ofen auf 230°C Umluft vorgeheizt und das Brot auf mittlerer Schiene ca. 10 min gebacken. Dann wird die Temperatur auf 180°C herab geregelt. Nach weiteren 50 min sollte das Brot durchgebacken sein. Beim Anstechen mit einem Holzstäbchen darf kein Teig am Holz kleben, dann ist das Brot fertig.

Die fertigen Brote müssen aus den Backformen herausgenommen und zum Abkühlen auf einen Rost oder Holzbrett gelegt werden. Wenn man mit den Fingern auf den Boden des heißen Brotes klopft, sollte es hohl klingen.

Die abgekühlten Brote können halbiert in Folienbeuteln eingefrostet werden. In einem Folienbeutel bleibt das Brot ungekühlt mindestens eine Woche frisch.