

Sauerteig-Brot Mengentabelle

Faustformel: je 500 g Mehl 400 ml Wasser, 2 gestrichene TL bzw. 10 g Meersalz (2 % der Mehlmenge)

Für eigene Anpassungen

Anzahl Brote	1	2	3	4	5	6	
Σ Mehl in kg	0,8	1,6	2,5	3,5	4,3	5	
Roggen in kg	0,25 + 0,25	0,5 + 0,5	0,75 + 0,75	1 + 1	1,5 + 1	1 + 2	
Weizen in kg	0,15	0,3	0,5	0,75	0,9	1	
Dinkel in kg	0,15	0,3	0,5	0,75	0,9	1	
Wasser in l	0,25 + 0,4	0,5 + 0,75	0,75 + 1,25	1 + 1,8	1,5 + 1,9	1 + 3	
Salz Steinsalz: bis zu 10% weniger	16 g 3 TL	32 g 6 TL	50 g 10 TL	70 g 14 TL	86 g 17 TL	100 g 20 TL	
Kümmel / Anis / Fenchel	½ TL	1 TL	1½ TL	2 TL	2½ TL	3 TL	
Koriander	½ TL	1 TL	1½ TL	2 TL	2½ TL	3 TL	
Leinsamen			300 ml = 200 g	400 ml	500 ml	600 ml = 400 g	

HINWEISE

Die Mengenangaben sind berechnet für Brotformen mit den Maßen 29 x 10 x 8 cm bzw. einem Volumen von 2,3 l. Bei Roggen und Wasser ist die erste Angabe für den Vorteig.

Gewürze nach Geschmack variieren. Schabzigerklee (0,3 % der Mehlmenge) ist beispielsweise ein klasse Brotgewürz. Bei Verwendung von Leinsamen diesen im Verhältnis 1:1½ über Nacht in Wasser einweichen. Sonnenblumenkerne (500 g / 6 Brote) sind auch lecker!

Viel Freude beim Backen und Guten Appetit!

www.is.gd/SauerteigRezept

Sauerteig-Vollkorn-Mischbrot

Die Zubereitung eines leckeren und bekömmlichen Brotes erfordert nicht viel Zeit, nur eine gute Planung: Am Vorabend des Backtages wird der Vorteig angesetzt, am nächsten Morgen wird er vermehrt, mittags in die Formen gefüllt und nachmittags abgebacken. – Und erst am nächsten Abend sollte das Brot verzehrt werden.

ZUM GEBRAUCH DER MENGENTABELLE

Wie viele Brote möchtest Du backen? In der entsprechenden Spalte findest Du alle Mengenangaben der benötigten Zutaten. Bei den Gewürzen handelt es sich um empfohlene Mengen, damit das Brot schmeckt aber keine Gewürze hervor schmecken. Experimentiere und lass Dich von Deinen Sinnen leiten.

DER VORTEIG

Am Vorabend setzt Du den Vorteig an: Du verrührst Roggenmehl und lauwarmes Wasser – so viel Wasser in Litern wie Mehl in kg. Die in der Tabelle jeweils erste Angabe bei Roggen und Wasser ist für den Vorteig.

Das Wichtigste: Gib den Sauerteig vom letzten Mal hinzu. (Du hast noch keinen? Frage im Bekanntenkreis oder den Bio-Bäcker.) Alles verrühren. Nun den Teig mit einem nassen Tuch abgedeckt bis zum nächsten Morgen (warm) ruhen lassen.

NÄCHSTER MORGEN: SAUERTEIG-ANSATZ ABNEHMEN

Als erstes nimmst Du 3 - 4 EL vom Vorteig als neuen Ansatz ab: Fülle ein sauberes (!) Schraubglas mit 3 EL Roggenmehl, Wasser und dem Sauerteig, vermische es gut. Stelle das Glas mit noch nicht ganz zu gedrehtem Deckel warm (möglichst nahe an 37°C) und ganz verschlossen abends in den Kühlschrank. Je trockener Du den Ansatz machst, desto länger ist er haltbar.

DEN TEIG VERMEHREN

Nun kommen alle restlichen Zutaten hinzu. Hast Du eine eigene Mühle, kannst Du die gewünschten Gewürze zusammen mit Weizen und Dinkel vermahlen. Mit einem Rührlöffel alle Zutaten gründlich vermengen, gegebenenfalls mehr Wasser hinzufügen. Mit der Zeit bekommst Du ein Gespür für die richtige Teigkonsistenz. Auf Grund der langen Gehzeiten ist kein Kneten erforderlich.

Mit einem feuchten Tuch abgedeckt den Teig an einem warmen Ort drei bis fünf Stunden (je nach Temperatur) gehen lassen. 37°C ist die optimale Arbeitstemperatur für die Milchsäurebakterien im Sauerteig.

AB IN DIE FORMEN

Jetzt knetest Du den Teig einmal kurz durch, maximal fünf Minuten, und füllst die vorher geölten Kastenformen zu $\frac{3}{4}$ ihrer Höhe. Mit einem Teigschaber ritze die Oberfläche ein, damit die Brote später nicht aufreißen. Lass die Teiglinge nun nochmal eine bis zwei Stunden mit einem feuchten Tuch abgedeckt gehen.

DIE BROTE ABBACKEN

Wenn sie ihre höchste Wölbung erreicht haben, stellst Du sie in den vorgeheizten Ofen. Gasofen: auf der untersten Schiene bei 180 bis 200°C, 60 bis 80 Minuten backen. Elektroherd: 220 bis 230°C, 50 bis 60 Minuten backen. Fertiges Brot klingt beim Klopfen auf den Boden hohl. Es kann sich empfehlen, in den letzten 10 bis 15 Minuten das Brot ohne die Formen fertig zu backen, dann wird die Kruste rundherum schön knusprig und es ist innen nicht zu feucht.

GENIESSEN

Am nächsten Abend kannst Du das Brot anschneiden, dann geht dies leichter und das Brot ist auch bekömmlicher. Im Brotkasten oder abgedecktem Brottopf in einem kühlen, nicht zu trockenem Raum hält sich das Brot eine Woche frisch. Ein Tipp, wenn Du es einfrieren möchtest: Vorher in Scheiben schneiden, nachher kann es sonst krümeln.

Eine mehligte, gekochte und zerdrückte Kartoffel im Teig verknetet hält das Brot länger frisch.