

# Roggen-Sauerteigbrot

---

## 1/2 Vorteig – Sauerteig

---

Dauer: Aufwändig    Kategorie: Backrezepte    Saison: Ganzjährig    Für: 1 Stück

---



### Zutaten

300 G	Roggenvollkornmehl
100 G	Sauerteig-Anstellgut
300 G	lauwarmes Wasser

**Verfasst von:** Erika Schwab-Röck

### Zubereitung

1. Am Abend Roggenvollkornmehl und Sauerteig-Anstellgut mit lauwarmem Wasser verrühren.
2. 12 Stunden eher warm (27 bis 30 °C) zugedeckt stehen lassen.
3. Nach dieser Ruhephase etwas Sauerteig abnehmen (Anstellgut fürs nächste Mal).

### Info

# Roggen-Sauerteigbrot

## 2/2 Hauptteig - Sauerteig

Dauer: Aufwändig    Kategorie: Backrezepte    Saison: Ganzjährig    Für: 1 Stück



### Zutaten

450 G	Roggenmehl Typ 960
150 G	Dinkelmehl Typ 700
2 EL	Brotgewürz (fertige Mischung oder Brennnessel, Schafgarbe)
1 EL	Salz
10 G	Germ
450 ML	Wasser

**Verfasst von:** Erika Schwab-Röck

### Zubereitung

1. In der Früh Roggenmehl, Dinkelmehl, Brotgewürz und Salz gut mischen.
2. Wasser, Germ und Sauerteig mit Schneebesen verrühren und mit den trockenen Zutaten verkneten.
3. Dies geht am besten mit der Küchenmaschine, etwa fünf Minuten langsam kneten.
4. Sonst eine sehr große Schüssel verwenden und mit den Händen in der Schüssel, eventuell mit Teigkarte, kneten.
5. Den Teig drei Stunden an einem warmen Ort (27 bis 30 °C) stehen lassen.
6. Den fertigen Teig auf die gut bemehlte Arbeitsfläche geben, in zwei Teile teilen und mithilfe einer Teigkarte grob zu einem runden Laib formen.
7. Der Teig ist sehr weich und klebrig.
8. Einen ausreichend großen Gärkorb (oder eine Schüssel) gut bemehlen und den Sauerteig hineingeben.
9. Teigreife: Den Teig an einem warmen Ort (27 bis 30°) noch einmal mindestens eine Stunde zugedeckt ruhen lassen.
10. Der Teig ist bei voller Gare, wenn sich das Volumen sichtbar vergrößert hat.
11. Ich bemehle das Brot an der Oberfläche und wenn sich tiefe Risse gebildet haben, ist es reif.
12. Den Backofen inkl. Backblech auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

13. Den nun gereiften Brotteig auf ein Backpapier stürzen und zwei bis drei Minuten sitzen lassen.
14. Zehn Minuten mit Schwaden (Dampf) bei 250 °C backen, dann die Backofentür eine Minute öffnen und die Temperatur auf 180 °C reduzieren.
15. Das Brot nun für weitere 50 Minuten kräftig ausbacken.
16. Auf einem Rost auskühlen lassen.
17. Vorgehensweise beim nächsten Brotbacken: Das Anstellgut zwölf Stunden vorher herausnehmen. Bevor der Sauerteig zum Brotteig hinzugefügt wird, wieder 2 EL abnehmen, Deckel drauf und in den Kühlschrank = Anstellgut fürs nächste Mal.