



Diese Anleitung ist ein Grundrezept basierend auf Roggenvollkornmehl, weil es die meisten Nährstoffe enthalten soll, um den Sauerteig (Hefe-Milchsäurebakterien-Mischkultur) gesund und munter zu halten.

Zutaten für den Vorteig:

- Sauerteigstarter im Schraubglas
- 150 g Roggenvollkornmehl
- 150 g Wasser

Zutaten für den Hauptteig:

- 300 g Wasser
- 10 g Salz
- 500 g Weizenmehl

Für den Zeitplan wird angenommen, dass beim Abendessen festgestellt wird, dass Morgen neues Brot gebraucht wird und wir ca. 24 Stunden Zeit haben. Also los!

Hier ist ein Überblick der Utensilien die benötigt werden:



Schritt 1 (Abend 19:00 Uhr)

Vorteig herstellen und damit den Sauerteigstarter auffrischen mit 150 g Wasser. Alles gut verrühren, damit die Hefen sich gut im gesamten Wasser verteilen und dann 150 g Roggenvollkornmehl dazugeben und ebenfalls verrühren. Das Ganze Abdecken und über Nacht in der Küche bei Raumtemperatur stehen lassen. Noch KEIN Salz hinzugeben, das würden die Hefen nicht vertragen.



Schritt 2 (nächster Morgen 08:30 Uhr)

Zuerst zwei Teelöffel vom Vorteig abnehmen und als Sauerteigstarter in ein sauberes Schraubglas einfüllen. Es wird ein fluffiges Geräusch geben, wenn der Löffel durch den Teig geht und es sollten kleine Blasen erkennbar sein. Dieser Starter kann 2-4 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Nach dem der Sauerteigstarter abgenommen wurde, kommen nun 300 g Wasser und 10 g Salz dazu und alles wird kräftig vermischt, damit sich die Hefen und das Salz gut verteilen.

WICHTIG: Salz nicht vergessen, sonst kommt kein Geschmack in das Brot!!!

Nun werden 500 g Weizenmehl dazugegeben und alles kräftig verrührt, so dass viele kleine und große Klumpen vorliegen. Wasser und Mehl sollten in diesem Schritt lediglich zusammengeführt werden. Noch nicht kneten. Die Hauptteigmasse wird nun 30 Minuten in Ruhe gelassen, so dass die Klebestrukturen im Teig aufgebaut werden können (Autolyse).



Schritt 3 (nächster Morgen 09:00 Uhr)

Nach dem der Teig nun ca. 30 Minuten geruht hat wird er kräftig für 5 Minuten geknetet. Dafür eine Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den Teig aus der Schüssel lösen.

Knet-Methode:

1. Den Teig flach drücken und an einer Seite nach außen ziehen und die Spitze in der Mitte ablegen. Diese Spitze mit dem Handrücken der anderen Hand andrücken.
2. Teig um 90° drehen und Schritt 1 wiederholen.
3. Den Teig nach dieser Methode 5 Minuten kneten, so dass er schön straff wird.
4. Teig auf den Kopf drehen, mit den Handkanten den Teig seitlich zu einer Kugel drehen und schieben.

Nun den Teig mit dem Verschluss nach unten wieder in die Schüssel legen und Schüssel verschließen. Teig für 6 Stunden bei Raumtemperatur aufgehen lassen.



Schritt 4 (nächster Tag um 15:00 Uhr)

Teig vorsichtig aus der Schüssel holen und auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig ein bisschen flachdrücken und viermal (sternförmig) eine Ecke herausziehen und in der Mitte ablegen. Ähnlich wie beim Kneten und nur ohne Andrücken. Der Teig soll lediglich etwas straffgezogen werden. Ein bemehltes Leinentuch (Geschirrhandtuch macht es auch) in ein Gärkorbchen oder eine andere kleine Schüssel geben, damit der Teig primär nach oben aufgeht. Dann Teigballen umdrehen und mit dem Verschluss nach unten in die kleine Schüssel mit dem Tuch geben. Alles für 45 Minuten in den Ofen stellen und das Licht im Ofen einschalten. Das Licht erwärmt den Innenraum auf angenehme 35 °C (*geht aber auch bei Raumtemperatur*). Dadurch geht der Teig ein weiteres Stück auf und die Falstellen verbinden sich wieder etwas, so dass die Brotscheiben später nicht auseinanderbrechen.



Schritte 5 (nächster Tag um 15:45 Uhr)

Schüssel mit Teig aus dem Ofen holen. Einen gusseisernen Topf mit Deckel (oder eine andere große, runde Auflaufform mit Deckel) in den Ofen geben und den Ofen auf 275 °C (Umluft) aufheizen.

Schritt 6 (nächster Tag um 16:00 Uhr)

Wenn der Ofen auf 275 °C (Umluft) aufgeheizt ist, kann der Teig in den Gusseisernen Topf gestürzt werden. Deckel wieder drauf und die **Temperatur auf 200 °C reduzieren** (sonst verbrennt das Brot!). Nach 35 Minuten den Deckel vom Topf entfernen und das Brot für weitere 15 Minuten backen.



Schritt 7 (nächster Tag um 16:50 Uhr)

Brot aus dem Topf nehmen, auf ein luftiges Gitter stellen und für 1 Stunde abkühlen lassen. Wenn das Brot zu früh angeschnitten wird verklebt der Teig und bleibt am Messer haften.

Wer möchte, kann unmittelbar nach der Entnahme aus dem Ofen einmal mit der Faust auf den Boden des Brotes klopfen. Wenn es sich anhört, als würde man auf ein Stück Holz klopfen und so als wäre das Innere hohl, dann ist das Brot durch.

Schritt 8 (nächster Tag um 18:00 Uhr)

Das nächste Abendessen steht an und das Brot kann aufgeschnitten werden. Guten Appetit!

