Sauerteig-Roggen Brot

Die Kunst ein Brot zu backen - ganz einfach mit Sauerteig ohne Hefe
Dieses Brot braucht keine besonderen Zutaten, dafür aber sehr viel Zeit. Es ist dafür sehr entspannend.



Zutaten:
1000 gr. Roggenvollkorn Mehl
Sauerteig
3 TL Salz
2 TL Brotgewürz
etwas Mehl zum bestreuen der Arbeitsflächen

Vorteig-Sauerteig:
500 - 700 ml Wasser lauwarm
600 gr. Roggenvollkorn Mehl
Roggen-Sauerteig
zu einem „Quarkartigen Teig verrühren und 12 Std. zugedeckt bei Zimmertemperatur Ruhen lassen

Zubereitung:
Den Vorteig-Sauerteig-Ansatz, wie zu vor beschrieben, ansetzen. Also Wasser und Mehl zu einer zähen Masse (ich vergleiche es wie mit einer Quarkspeise) verrühren und den Sauerteig (1 Glas voll) zugeben und verrühren. Den Kessel / Schüssel abdecken und in der Küche für 12 - 16 Std. stehen lassen.



Am Morgen wird nun ein Glas, 4 EL, von dem „verjüngtem“ Sauerteig abgenommen. Dieser ist nun der Sauerteig für das nächste Brot. Nun den Rest des Mehls mit etwas Wasser, mit Salz und Gewürze, unterarbeiten. Der Teig ist nun deutlich fester und schwerer, jedoch immer noch recht feucht. Die Schüssel abdecken und für 5 - 6 Std. den Teig ein weiteres mal gehen und ruhen lassen.

Den Teig nun aus der Schüssel kippen und zu einem Laib-Brot formen und diesen nun in ein Gärkorb legen und abdecken für ca. 20 Min. an einem warmen Ort stehen lassen



Den Backofen, in dieser Zeit, auf 240 °C aufheizen. Ein Backblech etwas bemehlen und das Brot vorsichtig darauf kippen. Damit das Brot beim Backen nicht „wild“ reist werden mit einem Messer einige Schnitte gesetzt. (Kreuz, Fischgräte, Raute oder sonstiges Muster). Mit etwas Wasser besprühen und in den Ofen schieben.
Nach 15 Min. die Hitze auf 200 °C reduzieren und 40 - 45 Min fertig backen.



Info:
Das Rezept habe ich von Alexander Broy. Hier der Link: —> reines Roggensauerteig-Brot
Mein Rezept habe ich für 1 KG Mehl aus gelegt und mit einem Brotgewürz von Ankerkraut abgewandelt.

Historie:
30.9.21 bis 1.10.21 mein erster Versuch
10.10.21 bis 11.10.21 mein zweites Brot für die Dokumentation

---

Brote
Essen und Mehr

From:
https://ddws.de/ - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:
https://ddws.de/brote:sauerteig-roggen-brot?rev=1633960711

Last update: **25.03.2022 18:16**