



BROT VON WERNER

aus Sauerteig, Weizen und Roggen

SAUERTEIG ANSETZEN

2 Tage vorher

Rest für das nächste Backen aufheben

SAUERTEIG ZUTATEN

- Ansatz

Sauerteig ansetzen ist ganz einfach, braucht aber beim ersten Mal 3 Tage Vorlauf. Wir brauchen für das Rezept 1000g, also bereiten wir 1200g vor, damit immer etwas übrig bleibt für das nächste Mal (siehe unten).

- 1. Tag: 150g Weizenvollkornmehl und 150g Wasser in einem Plastikgefäß gut verrühren (Achtung: Abwiegen!!!!)
Das Gefäß mit Frischhaltefolie verschließen und warm stellen.
- 2. Tag: Weitere 150g Weizenvollkornmehl und 150g Wasser dazugeben und wie vorher verfahren.
- 3. Tag: 300g Weizenvollkornmehl und 300g Wasser dazugeben und wie vorher verfahren.
- 4. Tag: Jetzt ist der Sauerteig fertig und kann benutzt werden.



SAUERTEIG VORBEREITUNG

- 2 Tage vor dem **Brotbacken** nehme ich den Sauerteig aus dem Gefrierschrank und stelle ihn in den Kühlschrank.
- 1 Tag vor dem Backen gebe ich den alten Sauerteig, 510g Weizenvollkornmehl und 510g heißes Wasser in eine Schüssel und verrühre das gut (Handmixer mit Knethaken). Mit Plastikfolie verschlossen einen Tag bei normaler Zimmertemperatur stehen lassen.
- Ich benutze zum Abwiegen des Sauerteiges für das Brot eine elektronische Waage, die auch Minuswerte anzeigt. So kann man sehen, was aus dem Gefäß genommen wurde.
- Den restlichen Sauerteig friere ich in einem kleinen verschließbaren Plastikgefäß ein.



BROTTEIG ERSTELLEN

Zutaten und Verarbeitung

BACK-GERÄTSCHAFTEN

- Stabile Küchenmaschine
- 2 längliche Weidenkörbchen als Brotform
Alternative:
2 Kastenformen für Brot



BROT ZUTATEN 1

- 120g Weizenvollkornmehl
- 750g Roggenvollkornmehl
- 200g Weizenkleber (Gluten) [bekommt man in Hobbythek Läden]
- 1000g Sauerteig (siehe separates Rezept)
- 1 Würfel frische Hefe (40g)
- 460g lauwarmes Wasser
- 12g Zucker
- 12g Butter
- 24g Salz
- 6g Ascorbinsäure (Vitamin C)



BROT ZUTATEN 2

- 60g Weizenkörner
- 60g Roggenkörner
- 120g Leinsamen ganz
- 120g Sonnenblumenkerne
- 60g Kernige Haferflocken



BROT ZUBEREITUNG 1

- Die Roggen- und Weizenkörner mit ca 3/4l Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Anschließend die Kochplatte ausmachen und die Körner im heißen Wasser auf der Platte stehen lassen.
- Die Hefe in das lauwarme Wasser bröckeln und mit der Hand die Klümpchen zerreiben, bis keine mehr zu spüren sind.
- Die oberen Zutaten (Zutaten 1) in die Küchenmaschine geben und ca 5 Minuten durchkneten lassen (Einschließlich Sauerteig und Hefewasser).
- Den Teig in der Maschine ca 55-60 Minuten zugedeckt gehen lassen (1. Gehen).



BROT ZUBEREITUNG 2

- Danach die gekochten Körner durch ein Sieb schütten, gut abtropfen lassen und zum Teig geben.
- Die übrigen Körner und die Haferflocken abwiegen und zugeben.
- Das ganze solange durchkneten lassen, bis eine gute Verteilung erreicht ist.



BROT ZUBEREITUNG 3

- Nach dem 2. Gehen Backpapier auf ein Backblech legen und die Brotlaibe darauf stürzen.
- Im vorgeheizten Backofen, etwa in der Mitte, ca 55-60 Minuten bei 200° backen (bei Umluft 180° ohne Vorheizen).
- Im Backofen muß eine Schale mit heißem Wasser stehen, sonst wird das Brot nicht braun. Aus diesem Grunde empfehle ich auch die Brote während des Backens 4-5 mal mit Wasser zu besprühen.
- Alternative: Zu Beginn des Backvorgangs 1/2 Liter kochendes Wasser in eine flache Schale im Backofen gießen. Das reicht und erspart das Besprühen zwischendurch.





- Ich lasse die fertigen Brote kalt werden und friere sie dann halbiert und eingeschweißt ein. So habe ich eine Weile Vorrat. Nach normalem Auftauen schmeckt das Brot wie frisch.

Fertig!

“Guten Appetit!”

wünscht Werner