

Brot backen

man benötigt insgesamt

750g Roggenmehl

300g Weizenmehl

(+ später noch etwas Mehl, um die Arbeitsplatte und die Hände einzumehlen und den Teig in Form zu bringen)

35 g Salz

1/2 Würfel Hefe

warmes Wasser

nach Möglichkeit:

Bratschlauch (geht aber auch ohne)



Sauerteig zubereiten

Dauert **4-5 Tage**

(in denen man sich aber noch mit anderen Dingen beschäftigen kann, der der tägliche Arbeitsaufwand beträgt außer am Backtag höchstens 2 Minuten. Wenn der erste Sauerteig fertig ist, etwas davon abzwacken, dann geht es beim nächsten Mal schneller)

Tag 1

100 g Roggenmehl

100 ml Wasser, ca. 40°C warm

Mehl und Wasser verrühren, abdecken und 1 oder besser 2 Tage stehen lassen

(Zimmertemperatur, nicht im Kühlschrank)

Tag 2

kurz gucken, wie der Teig aussieht

Tag 3

nochmal die gleiche Menge dazukippen:

100 g Roggenmehl

100 ml Wasser, ca. 40°C warm

mit dem ersten Sauerteigansatz verrühren, abdecken, einen Tag lang in Ruhe lassen

Tag 4

jetzt die doppelte Menge dazukippen

200 g Roggenmehl

200 ml Wasser, ca. 40°C warm

Tag 5

der Sauerteig ist fertig - es wird gebacken

Damit es beim nächsten Mal schneller geht:

Sauerteigvermehrung

ca. 50g Sauerteig abzwacken.

Dieser Rest hält sich ca. eine Woche im Kühlschrank.

Wenn man daraus wiederum Brot backen will, einfach

375g Roggenmehl und

375 ml Wasser

vermischen

einen Tag stehen lassen und wie unten weitermachen

(wer mag, kann immer wieder 50g übrig halten

und ist so ständig im Brotbackprozess)

Das Brot backen

wir brauchen:

den fertigen Sauerteig

300 g Weizenmehl

350 g Roggenmehl

35 g Salz

20-25 g Hefe (ca. ½ Würfel)

300 ml Wasser (ca. 40° C warm)

Mehle in einer Schüssel vermischen, rechts und links eine kleine Kuhle formen

in eine kommt das Salz

in die andere die zerkrümelte Hefe und ein bisschen Wasser

Das restliche Wasser und den Sauerteig unterrühren

(dauert ca. **5 Minuten** mit dem Handmixer und Knethaken, geht auch mit der Hand, dann dauert es bestimmt etwas länger. Wer das Glück hat, eine Küchenmaschine zu besitzen, kann 5 Minuten entspannen)

Den Teig zur Mitte der Schüssel wölben, mit Weizenmehl bestreuen, abdecken und **eine halbe Stunde gehen lassen** (Zimmertemperatur)

Nach einer halben Stunden aus dem Teig ein Brot formen (Ich mache aus dieser Menge zwei kleine Brote - wie auf dem Foto)

Arbeitsfläche und Hände einmehlen, dann geht es am besten

Die Brote können nach Geschmack verfeinert werden, z.B. mit

Zwiebeln und / oder Speck

(vor dem Backen leicht anbraten)

Walnüssen (vorher kurz anrösten)

Sonnenblumenkernen o.ä. (auch kurz anrösten)

Oliven

oder alles zusammen,

am besten einfach ausprobieren, was schmeckt

das Brot in den Bratschlauch packen (genug Platz lassen, denn es geht noch ordentlich auf)

Bratschlauch an ein paar Stellen einpieksen

Der Teig kann auch in einer Kastenform gebacken werden, dann aber Bratfolie drüberlegen

Wer keinen Bratschlauch oder Bratfolie hat:

Das Brot kann auch ohne diese Hilfsmittel gebacken werden,

dann eine Auflaufform o.ä. mit Wasser füllen,

während des Backens unten in den Ofen stellen.

Durch die Feuchtigkeit (die durch Schlauch

oder Folie automatisch gehalten wird),

wird das Brot außen knusprig und innen weich

Brot im Bratschlauch eine Stunde gehen lassen

nach 45 Minuten den Ofen vorheizen

Umluft, 200°C

– Achtung – der Bratschlauch ist nur bis ca. 200° C hitzebeständig! Auf die Packung achten!

ein großes Brot braucht ca. 70 Minuten

zwei kleine ca. 45-50 Minuten

das sind nur Richtwerte, immer zwischendurch gucken

wenn das Brot von außen schön dunkel ist, rausnehmen.

Auf dem Ofenrost ca. 2-3 Stunden **auskühlen lassen**

Wichtig: Das Brot dafür aus dem Schlauch nehmen, sonst wird es ganz weich!