

Bauernbrot

VORBEREITEN

15
Min.

RUHEN

13
Std.

ZUBEREITEN

55
Min.

NIVEAU



Für 1 Brot

Für den Sauerteig

20 g Anstellgut
100 g Roggenmehl Type 1150
100 g lauwarmes Wasser

Für den Brotteig

200 g reifer Roggensauerteig
210 g Roggenmehl Type 1150
140 g Weizenmehl Type 1050
250 g warmes Wasser
9 g Salz
7 g Hefe

Besonderes Zubehör

Küchenmaschine
Gusseisen Cocotte
Gärkörbchen oder Schüssel
sauberes Küchenhandtuch
Backthermometer

Das **Bauernbrot** ist ein typischer **Klassiker** in der Bäckereiauslage und jedem Supermarktregal. Im frühen Mittelalter waren Bauernbrote von den Bauern selbstgebackene oder getrocknete Fladen aus Getreidebrei. Diese kompakten Klötze hatten oft ein Loch

in der Mitte und wurden dekorativ an die Wand gehängt. Und ihr Genuss würde uns heute den ein oder anderen Besuch beim Zahnarzt beschern. Zum Glück haben sich inzwischen andere Standards für Bauernbrote durchgesetzt. Sie sind in der Regel **Mischbrote**, die ab mehr als 20 % Roggenanteil auch mit **Sauerteig** gelockert werden.

Diesen Sauerteig setzt du am Vorabend einfach aus deinem **Anstellgut** an und lässt ihn über Nacht reifen. Falls du noch keinen Sauerteig hast - der Ansatz geht spielend leicht und du hast bestimmt schon alles dafür im Haus.

Selbst so ein Brot zu backen kostet etwas **Zeit und Sorgfalt**, belohnt dich aber mit einem **gelingsicheren Ergebnis**, auf das du wirklich stolz sein kannst. Wenn du dein Bauernbrot aus dem Ofen holst und das **wild aufgerissene Muster** in der Kruste bestaunen kannst, wirst du wissen, was ich meine. Es **duftet einfach herrlich** und **schmeckt sogar noch besser**. Und du musst dazu noch nicht mal ein Landwirt sein!

- 1 -

Am Vorabend den Sauerteig ansetzen: Anstellgut, lauwarmes Wasser und Mehl gründlich verrühren, abdecken und 12-18 Stunden bei ca. 21 °C Raumtemperatur reifen lassen.

- 2 -

Am Backtag 200 g reifen Sauerteig abnehmen, übriges Anstellgut kühl lagern. In einer Rührschüssel Sauerteig mit den restlichen Zutaten für den Brotteig 4 Minuten lang langsam und 4 Minuten lang schnell kneten.

- 3 -

Den Brotteig aus der Schüssel holen und auf der

Bauernbrot

bemehlten Arbeitsfläche abdecken und 10 Minuten ruhen lassen.

- 4 -

Das Gärkörbchen mit reichlich Mehl gründlich und gleichmäßig stauben. Alternativ eine runde Schüssel mit dem Küchenhandtuch auslegen und bemehlen.

- 5 -

Den Teig zu einem Brotlaib rundwirken. Dafür immer wieder eine Ecke des Teiges greifen, zur Mitte ziehen und andrücken, dann den Laib um 45 Grad drehen. So lang wiederholen, bis aus dem flachen, lockeren Teig eine Kugel geworden ist. Die Teigoberfläche sollte glatt sein und Spannung haben.

- 6 -

Den Brotlaib mit dem Schluss nach unten in das Gärkörbchen oder die vorbereitete Schüssel setzen und in einem warmen Raum 1-1,5 Stunden gehen lassen.

- 7 -

Mindestens 45 Minuten vor Ende der Gehzeit die Gusseisen Cocotte mit Deckel in den Backofen stellen und auf 250 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

- 8 -

Das Brot ist reif für den Ofen, wenn es sich deutlich vergrößert hat und luftiger anfühlt. Beim Fingertest bleibt nach einigen Sekunden nur ein leichter Abdruck zurück.

- 9 -

Jetzt die Cocotte aus dem Ofen holen. Den Brotlaib aus dem Gärkörbchen mit dem Schluss nach oben in den Topf stürzen, Deckel drauf und für 25 Minuten backen.

- 10 -

Nach 25 Minuten den Deckel abnehmen und das Brot in der Cocotte weitere 25-30 Minuten backen. Es ist fertig, wenn ein Klopfen auf der Unterseite hohl klingt. Alternativ sollte die Kerntemperatur etwa 98 °C betragen. Dein Bauernbrot ergibt 18 Scheiben.

Das Bauernbrot für Profis

Du kennst dich in der Backstube aus und weißt schon genau, wie du das Bauernbrot abwandeln willst? Dann gibt's hier die Infos dazu.

Das Bauernbrot ist ein **Roggenmischbrot** mit 68 % Roggen und 32 % Weizen. Durch den Weizenanteil kannst du ein formstabiles Brot mit einer **rösch** aufreißenden Kruste erwarten. Ich versäuere 40 % des Roggenmehlanteils in einem relativ kühl geführten **Roggensauerteig** für ein kräftiges Aroma, dass durch das leicht nussige 1050er Weizenmehl gut abgerundet wird. Die Teigausbeute beträgt 180. Damit ist der Teig zwar recht weich, aber dank Sauerteig und Teigruhe trotzdem gut zu verarbeiten. Die Teigtemperatur lag nach dem Kneten etwa bei 27 °C.

Dieses Brot kannst du wunderbar mit **langer Teigführung** herstellen. Lass dafür einfach die Hefe weg und stelle den Brotlaib im Gärkörbchen nach 30-45 Minuten Gare bei Raumtemperatur für 12-16 Stunden über Nacht in den Kühlschrank.

Form und Krustengestaltung sind natürlich variabel, aber für mich gehört der **wilde Aufriss** des bemehlten, beim Backen oben liegenden Schlusses für ein Bauernbrot einfach dazu.