

Sauerteigbrot mit Emmer

VORBEREITEN

12,5
Std.

RUHEN

90
Min.

ZUBEREITEN

50
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Brot

Für den Vorteig

200 g Sauerteigansatz
250 g Emmermehl
250 g Wasser

Für den Hauptteig

1 Vorteig
1 kg Emmermehl
500 g lauwarmes Wasser
20 g Salz
10 g Hefe
2 Teelöffel Honig

Besonderes Zubehör

Sprühflasche mit Wasser
Garkorbchen (ca. 30 cm Durchmesser)
Küchenmaschine

Liebst du es genauso wie ich, wenn man sich abends ein frisches Brot holt und es noch so richtig schön knusprig und weich ist? Aber ich sage dir, es geht noch besser: wenn du dein Brot selbst backst! Der **Vorteil von selbst gebackenem Brot** ist, dass du genau weißt, was drin ist, dass du es genau an deinen Geschmack anpassen kannst

und dass es auch noch länger frisch schmeckt. Glaub mir, es ist wirklich kinderleicht und wenn du es ein, zwei Mal gebacken und den Dreh raus hast, lässt es sich auch gut in jeden Alltag einplanen.

Sauerteig selber ansetzen

Es lässt sich nahezu behaupten, Sauerteig sei vom Aussterben bedroht. Denn in vielen industriell gefertigten Broten ist er gar nicht mehr enthalten. Der Grund: Sauerteig braucht sehr viel Zeit zum Reifen, was bei einer Massenproduktion seine Tücken mitbringt. Alternativ wird deshalb sehr häufig Sauerteigextrakt verwendet, der allerdings nur für den säuerlichen Geschmack sorgt. Zusatzstoffe wie Enzyme und viel Hefe ersetzen zudem die für das Brot förderlichen Eigenschaften von richtigem Sauerteig.

Ein Grund mehr für dich eigenen Sauerteig anzusetzen. Er sorgt für den typischen Brotgeschmack, macht das Gebäck leichter bekömmlich und länger haltbar. Ansetzen kannst du ihn mit fast jedem Mehl, am häufigsten wird in Deutschland Roggenmehl verwendet. Egal, für welches Mehl du dich entscheidest, das **Mischverhältnis ist immer 1:1**. Durch Emmer-Getreide wird dein Brot nicht nur nussiger, sondern auch mineralstoffreicher. Denn das Urgetreide enthält im Vergleich zu seinen hochgezüchteten Verwandten mehr Mineralstoffe. Für Emmer-Sauerteig brauchst du:

- 200 g Emmer-Vollkornmehl
- 200 g Wasser

Das war's schon. Du verrührst beides zu einem glatten Teig, legst lose einen Deckel auf die Schüssel und stellst den Teig an einen warmen Ort. Morgens und abends solltest du einmal durchrühren. Nach und nach wirst du feststellen, dass der Teig flüssiger wird, Bläschen wirft und anfängt säuerlich zu riechen. **Am 3. Tag kannst du den Sauerteigansatz verwenden**, um deinen Vorteig für

Sauerteigbrot mit Emmer

das Brot anzusetzen.

Mein Tipp: Setz gleich eine größere Menge Sauerteig an. Er hält sich luftdicht verschlossen im Kühlschrank lange frisch und du kannst sofort mit dem Brotbacken beginnen, wenn dich die Lust auf ein frisches Laib überkommt. Der Sauerteigansatz muss lediglich **1 Mal pro Woche mit 100 g Mehl und 100 g Wasser gefüttert und umgerührt werden** und sollte dann ein sauberes neues Gefäß bekommen. Je älter dein Sauerteig ist, desto besser wird er. Der Vorteig, den du für Sauerteigbrot herstellst, sorgt dafür, dass der Sauerteigansatz wieder reaktiviert wird.

Dein **Sauerteigansatz ist verdorben**, wenn er anfängt zu schimmeln. Das siehst du an feinen Härchen auf dem Teig. Manche Schimmelarten sind auch bunt - spätestens wenn du rote, blaue oder grüne Punkte auf deinem Sauerteig siehst, weißt du also Bescheid.

Je nach verwendetem Mehl riecht und verhält sich der Sauerteig auch schon mal anders. Merke: Solang er nicht schimmelt und du immer eine saure Note im Duft hast, ist mit deinem Teig alles in Ordnung. Solltest du deinen Sauerteig mal ein paar Tage missachten, färbt er sich an der Oberfläche leicht gräulich. Das ist aber nicht weiter schlimm, sobald er neu gefüttert und umgerührt ist, ist alles wieder fein.

Warum brauche ich einen Vorteig?

Jedes Sauerteigbrot verlangt nach einem Vorteig. Dafür gibt es einige Gründe:

- Dein Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank wird durch die Zimmertemperatur und die Zugabe von frischem Mehl und Wasser reaktiviert
- Das mehlspezifische Aroma kann sich jetzt schön entfalten
- Hefe kann sich entwickeln und vermehren
- Beim Backen erhältst du eine schönere Kruste und eine feinere Krume (der weiche Teil, das Innenleben des Brotes)
- Das Brot bleibt länger frisch, denn das Mehl hat viel Zeit sich mit Wasser vollzusaugen und gibt es beim Backen später langsamer ab

Was es über Emmer zu wissen gibt

Aber warum genau Emmer? Und was ist das überhaupt? Emmer ist sozusagen der **Vorläufer unseres industriell hochgezüchteten Weizens** und erlebt seit kurzer Zeit ein echtes Comeback. Im Vergleich hat es einen **höheren Fettanteil, mehr Eiweiß und ein klitzekleines bisschen weniger Kohlehydrate**. Außerdem enthält es auch weniger Gluten als Roggen oder Weizen. Daher fehlt dem Teig etwas Klebstoff. Fügst du Hefe hinzu, wirst du den Unterschied allerdings nicht schmecken.

Emmer-Mehl **schmeckt leicht nussig** und eignet sich hervorragend für Brot. Du bekommst es inzwischen bei einigen Drogerieläden, im Reformhaus oder Bioläden. Wer mag, kann es auch bequem über das Internet nach Hause bestellen. Es ist mit ca. 3,50 Euro pro kg ein teures Mehl. Wie der Preis zustande kommt? Die Herstellung ist aufwändiger, die Nachfrage groß und das Angebot gering. Abgesehen davon wird Emmer derzeit nur von Biobauern erzeugt. Wem das zu teuer ist, kann einen Teil des Mehls auch durch Weizenvollkorn-, Roggenvollkorn- oder Dinkelvollkornmehl ersetzen.

Sauerteigbrot mit Emmer

- 1 -

Für den Vorteig am Vorabend Sauerteigansatz mit Vollkornmehl und Wasser vermengen. 12 Stunden ruhen lassen.

- 2 -

Für den Hauptteig lauwarmes Wasser mit Hefe verrühren. Honig dazugeben und 5 Minuten stehen lassen. Salz und Emmermehl vermischen.

- 3 -

Mit einer Küchenmaschine Vorteig mit Hefewasser verrühren. Mehl dazugeben und alles ca. 10 Minuten verkneten. Teig 30 Minuten gehen lassen.

- 4 -

Garkörbchen gut einmehlen. Teig nochmals auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, bis er weniger klebrig ist. In Garkörbchen geben und 1 Stunde gehen lassen.

Sauerteigbrot mit Emmer

- 5 -

Backofen mit Backblech auf 230 °C vorheizen. Mit der Sprühflasche mehrmals in den Ofen sprühen, sodass viel Dampf entstehen kann. Brot aus dem Gärkorbchen auf das Backblech stürzen und ggf. einritzen. Mit Wasser besprühen und 10 Minuten backen.

- 6 -

Ofentür einmal kurz öffnen. Backofen auf 200 °C herunterschalten und weitere 40 Minuten backen. Gegen Ende der Backzeit Brot nach Bedarf mit Alufolie abdecken, damit es nicht zu dunkel wird.

- 7 -

Brot vor dem Anschneiden gut auskühlen lassen.