

## Sauerteigbrot

VORBEREITEN

70  
Min.

RUHEN

20  
Std.

ZUBEREITEN

50  
Min.

NIVEAU



### Für 1 Brot

#### Für den Levain

15 g Anstellgut  
15 g Weizenmehl Type 550  
15 g Weizenvollkornmehl  
30 ml warmes Wasser

#### Für den Brotteig

330 g Weizenmehl Type 550  
40 g Weizenvollkornmehl  
250-270 ml lauwarmes Wasser  
10 g Salz

#### Besonderes Zubehör

Gusseisen Cocotte  
Gärkörbchen oder Schüssel und sauberes  
Küchenhandtuch  
Bäckermesser, Rasierklinge oder scharfes Messer

Sauerteigbrot. Der heilige Gral der Hobbybäcker, das Bernsteinzimmer unter den Brotrezepten. Spannend, herausfordernd, aber vor allem: **unheimlich belohnend**. Ein Brot, das aus wirklich nichts anderem besteht, außer **Mehl, Wasser, Salz und Zeit**. Und dem du mit geschickten Handgriffen und deinem ganzen Bäcker-Know-How zur

perfekten Krume und Kruste verhilfst.

Wenn du im Angesicht dieser Challenge schon die **Ärmel hochkrepelst**, dann hast du den richtigen Riecher! Du gibst deinem Teig zwei Hände voll Liebe mit auf den Weg, indem du ihn komplett händisch knetest und entwickelst. Eine Autolyse nimmt dir dabei einiges an Arbeit ab, aber ein bisschen sportlich geht es schon zu: sowohl für den Teig, als auch für dich. Denn ein tolles Sauerteigbrot steht oder fällt mit seinem **ausgekneteten Glutennetzwerk**. Wortwörtlich - der sehr weiche Teig würde ohne ausreichende Kleberentwicklung im Ofen sonst zum Pfannkuchen werden. Deswegen legst du Hand an und entwickelst dabei gleichzeitig ein spitzenmäßiges Gefühl für deinen Teig, das dir auch bei anderen Broten eine große Hilfe sein wird.

Dieses Sauerteigbrot wird mit einem Levain gelockert. Das ist nichts anderes, als ein etwas **kürzer** und **wärmer** geführter **Sauerteig** als Vorteig. Nach 5 Stunden warmer Fermentation hat der Levain genügend **Triebkraft**, um das Brot **grobporig** zu lockern. Bei einem Levain bleibt kein weiteres Anstellgut übrig. Achte also beim Ansetzen darauf, dass du Anstellgut für künftigen Sauerteig behältst. Falls du noch keinen Sauerteig hast oder dein Starter eine Verjüngungskur gebrauchen kann, dann schau mal in den Guide zum Sauerteig.

- 1 -

**Für den Levain:** Anstellgut, beide Mehlsorten und warmes Wasser verrühren. Der Levain sollte eine Teigtemperatur von ca. 30 °C haben. Abdecken und 5 Stunden lang fermentieren lassen. Dabei muss sich das Volumen mindestens verdoppeln.

- 2 -

Eine Stunde bevor der Levain fertig ist, in einer großen

## Sauerteigbrot

Schüssel mit der Hand beide Mehlsorten mit 240 ml Wasser vermengen. Es sollten keine trockenen Stellen mehr zu sehen sein. Abdecken und 1 Stunde ruhen lassen. Dieser Prozess nennt sich Autolyse. Während der Ruhezeit quillt das Mehl auf und es bilden sich bereits die Anfänge des Glutennetzwerkes im Teig.

- 3 -

Levain und Salz zum Teig geben und mit der Hand grob vermischen. Nach und nach restliche 10-30 ml Wasser (je nach Eiweißgehalt des Mehls!) dazugeben und einarbeiten. 20 Minuten ruhen lassen.

- 4 -

Teig auf eine saubere Arbeitsfläche geben und von Hand entwickeln. Dazu den Teig immer wieder anheben und mit einer gewissen Wucht auf die Arbeitsfläche werfen, dann langziehen und nach vorne falten. Dann den Teig mittig quer greifen und den Vorgang so um 90° gedreht wiederholen. Zwischendurch mit einem Teigstecher den Teig zusammenschieben, falls er sich zu sehr auf der Arbeitsfläche verteilt. Auf diese Weise wird das Glutennetz im Teig schonend aber kräftig entwickelt. Dieser Schritt kann 10-15 Minuten dauern. Das Ziel ist ein Teig, der kaum noch klebt und den du mit den Händen zu dir hin zu einer glatten Kugel aufziehen kannst. Teig abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.



- 5 -

Jetzt das erste Mal Dehnen und Falten: Dazu eine Seite des Teiges greifen und nach oben dehnen. Dann zur Mitte falten und leicht andrücken. Den Teig je um 90 Grad

drehen und wiederholen, bis alle Seiten zur Mitte gedehnt und gefaltet wurden. Dabei den Teig nur so weit dehnen, wie er es zulässt, ohne zu reißen. Abdecken und wieder 30 Minuten ruhen lassen.



- 6 -

Zweites Mal Dehnen und Falten, Teig 30 Minuten ruhen lassen. Drittes Mal Dehnen und Falten und wieder 30 Minuten ruhen lassen. Der Teig sollte inzwischen deutlich lockerer und voluminöser sein.

- 7 -

Um die entstandene Luft im Teig nicht herauszudrücken, wird das Glutennetz jetzt abschließend mit Coil Folds gestärkt: Teig mittig greifen und sanft hochziehen. Vorderes und hinteres Ende nacheinander unter den Teig falten. Um 90 °C drehen und mit den anderen 2 Seiten wiederholen, bis jede Seite ein Mal unter den Teig gefaltet wurde. Der Teig gleicht am Ende einem auf dem Bauch liegenden B. 60 Minuten abgedeckt ruhen lassen, dann wiederholen und nochmal 60 Minuten ruhen lassen.



- 8 -

Inzwischen das Gärkörbchen vorbereiten: mit einer kleinen Handvoll Mehl gründlich und gleichmäßig bemehlen. Alternativ eine Schüssel mit einem sauberen Küchenhandtuch auslegen und ebenfalls bemehlen.

- 9 -

Jetzt den Teig nach Art eines Coil Folds nochmal sanft aufrollen und mit der Nahtstelle nach oben in das



## Sauerteigbrot

Gärkörbchen oder die Schüssel legen. 90 Minuten bei warmer Raumtemperatur gehen lassen und dann 12-18 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.



- 10 -

Mindestens 1 Stunde vor Ende der finalen Gare im Kühlschrank eine Gusseisen Cocotte im Backofen bei 250 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

- 11 -

Brotlaib vorsichtig auf ein Stück Backpapier stürzen und mit dem Bäckermesser in einem Winkel von 45° ca. 1 cm tief mittig einschneiden.



- 12 -

Brotlaib mit dem Papier in die vorgeheizte Cocotte setzen und mit Deckel 20 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 220 °C reduzieren und ohne Deckel

weitere 20-30 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn es sich beim Klopfen auf die Unterseite hohl anhört, oder eine Kerntemperatur von 98 °C erreicht hat. Dein Sauerteigbrot ergibt etwa 15 Scheiben.



### So lagerst du dein Sauerteigbrot richtig

Damit dein Brot schön lange **frisch** bleibt, gibt es einige Lagerungsmethoden. Neben Brotkasten oder Jutebeutel ist die **offene Lagerung** in der Küche die wohl einfachste Art. Wenn du das Brot auf dem Schneidebrett auf die **Schnittfläche** stellst, bleibt die Krume schön **saftig** und die Kruste richtig rösch **knusprig**. Ein weiterer Vorteil: immer wenn du in die Küche kommst, siehst du dein wunderschönes Sauerteigbrot. Auf diese Weise muss das Brot - zumindest bei mir - gar nicht lang haltbar sein, denn es wird in Windeseile verputzt.



Wenn du dein Brot auf die Schnittfläche legst, bleibt die Krume saftig und die Kruste knusprig.

# Sauerteigbrot

## Das Sauerteigbrot zum Tüfteln

Du backst Weizensauerteigbrote am laufenden Band und packst jeden Coil Fold einhändig? Dann hier alles was du für Backstubenexperimente wissen musst.

Der Teig wird mit einer **TA von 170-174** geführt, je nachdem wie **backstark** dein Mehl ist. Der Vollkornanteil in diesem Sauerteigbrot ist mit 10% eher gering. Du kannst ihn auf bis zu 30% erhöhen, dabei wird deine Krume eventuell etwas dichter. Der Levain ist aufgrund der Temperatur und Menge des Anstellguts etwas **triebstärker** als ein über Nacht geführter Sauerteig. Statt den Levain extra anzusetzen kannst du auch reifen Sauerteig verwenden, gib dann aber eventuell noch 0,5 g Hefe dazu.

Der Teig fermentiert insgesamt ca. 6 Stunden bei Raumtemperatur. Je nachdem, wie warm deine Küche ist, kann diese **Stockgare** auch kürzer oder länger ausfallen. Achte darauf, dass sich das Volumen deines Teigs in etwa **verdoppelt**. Einen zu stark fermentierten Teig erkennst du daran, dass die Struktur und das Klebnetz wieder schwächer wirken und er schneller breit läuft. Das kann passieren, wenn die Milchsäurebakterien den Großteil der Stärke abgebaut haben und sich an's Gluten machen. Gerade am Anfang oder bei größeren Temperaturschwankungen, z.B. durch Sonneneinstrahlung kann das mal vorkommen. Wenn mein Teig Übergare hat, fülle ich ihn zum Backen einfach in eine Gusseisen Kastenform. Das entstehende Brot wird dann trotzdem **wunderbar locker** und bekommt eine **tolle Kruste**.

Dieses Grundrezept eignet sich hervorragend für **Füllungen** oder **Inklusionen** im Teig á la Bärlauchbrot. Entweder arbeitest du deine Füllung beim Dehnen und Falten ein oder **laminierst** den Teig vor den letzten Coil Folds. Dafür kannst du den Teig auf einer Arbeitsfläche großflächig ausbreiten und die Füllung darauf verteilen. Dann faltest du beide Seiten jeweils zu einem Drittel zur Mitte, wie bei einem Brief, und rollst den Brotlaib dann der Länge nach sanft auf. Achte dabei darauf, dass der Teig nicht reißt.