

Brot Rezeptur zum selbst Backen



INTERSPAR-Bäckermeister
Siegfried Köstenberger

Sauerteig ist wichtig für Roggenteige. Diese sind ohne Sauerteig nicht backfähig. Im Sauerteig bilden sich Hefen, Essig- und Milchsäurebakterien, die das Brot lockern, bekömmlicher machen und den Geschmack sowie die Haltbarkeit verbessern.

Ansetzen eines Sauerteiges:

Schritt 1:

In einer Schüssel 3 Esslöffel Roggenmehl Type 960 oder Roggenvollkornmehl mit 70 – 100ml lauwarmen Wasser zu einem Teig vermengen (Konsistenz eines Palatschinkenteiges). An einem warmen Ort zugedeckt ruhen lassen, bis der Teig Blasen wirft und sich etwas verflüssigt hat. Das kann je nach Raumtemperatur 6 Stunden oder bis zu 3 Tage dauern.

Schritt 2:

Soviel Roggenmehl unterrühren, bis der Teig die Konsistenz von warmen Grießbrei hat. Wieder ruhen lassen, bis der Teig Blasen wirft und schön aufgegangen ist, 1 – 3 Tage.



Schritt 3:

Wieder Roggenmehl unterrühren, diesmal zur Konsistenz eines Gugelhupf Teiges, nach weiterem Gehenlassen bis er sich vergrößert hat, Blasen wirft, und sauer riecht, ist der Sauerteig fertig. Er sollte eine braun-gräuliche Farbe haben und einen fast strengen, säuerlichen Geruch. Der Sauerteig kann jetzt zum Backen verwendet werden. Im Kühlschrank ist er ca. 2 Wochen haltbar.

Sauerteigbrot

Schritt 1:

Sauerteig auffrischen. Ca. 12 -15 h vor dem Backen nehmen wir den Sauerteig aus dem Kühlschrank, rühren 1 – 2 Esslöffel Roggenmehl und 50 – 80 ml lauwarmes Wasser unter, bis der Sauerteig wieder die Konsistenz eines Gugelhupf Teiges hat. Zugedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen. Reif oder „aufgefrischt“ ist der Sauerteig, wenn er angenehm säuerlich riecht, gut gelockert ist und sich ein bisschen vergrößert hat. Das dauert ca. 1 – 3 h, je nach Raumtemperatur.

Schritt 2:

250 g Roggenvollkornmehl
120 g Sauerteig (Anstellgut)
300 ml lauwarmes Wasser

Diese 3 Zutaten verrühren wir in einer Schüssel zu einem festen Brei und lassen diesen abgedeckt an einem warmen Ort mind. 8h, max. 12 h gehen.

Schritt 3:

250 g Roggenmehl Type 960
250 g helles Weizen- oder Dinkelmehl
Ca. 250 ml lauwarmes Wasser
1 EL Salz und nach Geschmack Brotgewürz



Alle Zutaten zum Vorteig geben. Alles mit der Teigkarte vermengen. Wenn das Mehl ganz untergemengt ist, den Teig auf die Arbeitsfläche geben und zu einem mittelfesten Teig kneten. Bei Bedarf noch Mehl zugeben.

Kneten & Backen

Beim Kneten nur mit den Handballen und wenig Druck arbeiten, Roggenteige kleben gerne und haben wenig Spannung und Elastizität, es muss auch nicht so intensiv geknetet werden wie beim Hefeteig.

Teigling zum Laib (rund oder länglich) formen, in ein bemehltes Simperl oder Schüssel geben, Backofen auf 250 Grad (Ober u. Unterhitze) vorheizen und nochmals ca. 40 – 60 Minuten gehen lassen. Je fester der Teig umso länger benötigt er zum Gehen. Je wärmer es im Arbeitsraum ist, umso schneller geht der Teig. Der Teigling soll sich deutlich vergrößert haben und muss sich „wollig“ anfühlen, auf Fingerdruck leicht nachgeben, dann kann er gebacken werden.

Dazu den Brotlaib auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche stürzen, mit dem scharfen Messer 1 cm tief einschneiden, erst jetzt den Ofen öffnen. Laib auf das vorgeheizte Blech setzen und eine halbe Tasse Wasser (ca. 80 ml nicht zu viel) auf den Boden des Backofens schütten. So schnell als möglich die Ofentüre schließen.

Nach ca. 10 – 15 Minuten, wenn das Brot schön aufgegangen ist und bereits eine braune Farbe bekommt, zurück schalten auf 180 Grad und ca. 40 Minuten lang backen. Mittels Klopfest auf der Unterseite prüfen, klingt es hohl, so ist das Brot fertig.

Viel Erfolg beim Backen mit Laib & Seele!!