



Bauernbrot



Zutaten für den Vorteig:

1 TL Backferment
350 g Roggen, fein
angemahlen
1 EL Sauerteig

Zutaten für den Hauptteig:

500 g Weizen, mittelfein
gemahlen
1 TL Kümmel
ca. 100 g Sonnenblumenkerne
1 EL Salz



OXO Good Grips
Handrührer



Römertopf
Brotbackschale
länglich



Zassenhaus
Digitalwaage
BALANCE in cool
grey



Römertopf
Brotbackschale
rund



Emile Henry
Brotbackform rund
in granatapfel



Schnitzer
Getreidemühle
Cerealo 125 in
Natur



KoMo
Getreidemühle
Fidibus 21



Rösle Schüssel-
Set (hoch), 3-teilig



Rösle
Schneebeesen

1

Am Abend vor dem geplanten Backen eine große Schüssel zur Hand nehmen. Den fein gemahlene Roggen mit Back-Ferment und Sauerteig und so viel lauwarmem Wasser mithilfe eines Schneebeesen verrühren, dass ein weicher Teig entsteht. Dann zugedeckt über Nacht bei ca. 20 °C stehen lassen.

2

Am Backtag den Weizen und auch den Kümmel mit einer Getreidemühle mittelfein mahlen. Zusammen mit Salz, dem Vorteig und den Sonnenblumenkernen verkneten.

3

Genügend lauwarmes Wasser hinzugeben, sodass ein geschmeidiger Teig entsteht. Ca. 5 bis 10 Minuten durchkneten. Am besten in einer großen Schüssel von außen nach innen kneten, dabei die Schüssel langsam im Uhrzeigersinn drehen.

4

Mindestens 30 Minuten bei rund 30 ° C unter einem Tuch aufgehen lassen.

5

Nachdem der Teig doppelt so hoch geworden ist, nochmals kurz durchkneten und in die leicht gefettete und gemahlte Brotbackform geben.

6

Nun eine tiefe Auflaufform bereitstellen und die Brotform hineinstellen. Zu 2/3 der Form mit warmem Wasser füllen und 20 Minuten stehen lassen. Somit geht der Teig besonders gut auf und die Backform speichert so viel Feuchtigkeit, dass während des Backens ein optimales Backklima herrscht.



Die Brotbackform in den kalten Backofen schieben und auf 220 °C (Heißluft 200 Grad) aufheizen. Die Backzeit beträgt rund 50-60 Minuten auf der unteren Schiene.

Grundrezept Sauerteig - Zutaten: 200 g Weizen (mittelfein mahlen), 1 gehäufte Esstasse Spezialbackferment (erhältlich im Reformhaus oder Bioladen), 1 Tasse lauwarmes Wasser. Zubereitung: Die Zutaten in einer Küchenschüssel oder mit der Knetmaschine klümpchenfrei vermengen und 15 bis 24 Stunden bei 30 Grad Celsius gut zugedeckt stehen lassen, bis sich Bläschen bilden. Alternativ kann die Schüssel auch zusammen mit einer Wärmflasche in einer Kühltasche platziert werden. Wenn der Sauerteig um das drei- bis vierfache aufgestiegen ist, ist er fertig. In einem großen Schraub- oder Weckglas ist er im Kühlschrank ca. ein halbes Jahr haltbar und kann beim Brotbacken nach und nach verbraucht werden.