

# 3 KORN BROT

★★★★★ 4.9 bei 27 Bewertungen

Backen  
mit  
Christina



Das Backen mit Sauerteig komplett ohne Germ ist für mich etwas ganz besonders Faszinierendes. Natürlich muss man einiges mehr Zeit einplanen, bis das Brot fertig ist – aber es lohnt sich definitiv, denn das Ergebnis ist ein luftiges Brot, das lange saftig bleibt und daher gut haltbar ist.

**Wenn du noch keinen Sauerteigansatz im Kühlschrank stehen hast, dann schau dir zuerst die Zubereitung des Sauerteigs an.**

*Für die erstmalige Zubereitung eines Sauerteigs solltest du 5 Tage einplanen.*

*Gesamtdauer für dieses Rezept: ca 14 Stunden*

*Dauer reiner Arbeitszeit: 15 – 20 Minuten (in der restlichen Zeit arbeitet der Sauerteig für euch)*

## Zubereitung

### 1 Vorbereitungsarbeiten am Vortag:

Die gesamte Menge deines Sauerteigansatz (<https://www.backenmitchristina.at/rezepte/sauerteig/>) (bei mir sind das meist ca 50 g) aus dem Kühlschrank nehmen und mit 100 g Roggenmehl und 100 g Wasser vermischen. Anschließend **6-8 Stunden** zugedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis der Sauerteig wieder Bläschen bildet. 200 g vom Sauerteig wegnehmen und den Rest in einem Schraubglas bis zum nächsten Mal in den Kühlschrank stellen.

### 2 Am Backtag:

Wasser in die Rührschüssel geben, dann die restlichen Zutaten (Mehle, Haferflocken, Salz, Brotgewürz und Sauerteig) genau abwiegen und dazugeben.

**3** Alles kurz zu einem weichen Teig verkneten (nur so lange kneten, bis sich die Zutaten gut verbunden haben) und den Teig **6-8 Stunden** mit einem Deckel, einer Abdeckhaube oder einem Bäckerleinen



## Zutaten

**2 BROTE À CA 950 G**

### VORTEIG

100 g Wasser  
100 g Roggenmehl 960  
Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank

### TEIG

730 g Wasser  
350 g Dinkelvollkornmehl  
350 g Roggenvollkornmehl  
300 g Einkornvollkornmehl  
40 g Haferflocken  
20 g Salz  
10 g Brotgewürz  
200 g Sauerteig

(<https://www.backenmitchristina.at/shop/produkt/baekerleinen/>) zugedeckt gehen lassen.

- 4 Danach vorsichtig mit Hilfe von etwas Roggenmehl zu zwei Brotlaiben formen. Danach mit dem Schluss nach unten (dann reißt es schön auf) in gut mit Roggenmehl bemehlte Gärkörbchen legen und darin nochmals **1-2 Stunden** gehen lassen.
- 5 Den Backofen 30 Minuten lang auf 230 Grad (Heißluft) vorheizen.
- 6 Die Brote aus den Gärkörbchen auf ein Backblech stürzen, sofort in den heißen Ofen geben, Temperatur auf 220 Grad Heißluft reduzieren und 45 Minuten (am besten mit viel Dampf) backen.



Natürlich kann dieses Brot auch im Gusseisentopf gebacken werden.