

# BÄRLAUCH SAUERTEIGBROT

★★★★☆ 4.6 bei 8 Bewertungen

Backen  
mit  
Christina



## Zubereitung

- 07:00 Uhr**  
30 g vom Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank nehmen und mit 60 g Roggenmehl 960 und 60 g Wasser vermischen. Anschließend 6-8 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis der Sauerteig wieder Bläschen bildet und sich fast verdoppelt hat.
- 15:00 Uhr**  
150 g Sauerteig gemeinsam mit Wasser, Dinkelmehl, Dinkelvollkornmehl und Salz für ca. 5 Minuten zu einem weichen, glatten Teig verkneten. Am Schluss noch den klein geschnittenen Bärlauch kurz unterkneten. Für eine bessere Teigstruktur hab ich den Teig danach für 3 Mal im Abstand von 30 Minuten gedehnt und gefaltet. Den Teig danach 5 Stunden gut zugedeckt (<https://www.backenmitchristina.at/produkt/abdeckhaube/>) bei Zimmertemperatur rasten lassen.
- 20:00 Uhr**  
Den Teig mithilfe von etwas Mehl zu einem runden Brotlaib formen. Im Gärkorbchen 1 Stunde (oder alternativ 12h über Nacht im Kühlschrank) zugedeckt rasten lassen.
- 20:30 Uhr – Backen in Gusseisentopf**  
Den Topf 30 Minuten mit Deckel bei 230 Grad Heißluft vorheizen.  
**20:45 Uhr – Backen am Backblech**  
Den Backofen auf 210 Grad Heißluft vorheizen.
- 21:00 Uhr – Backen in Gusseisentopf**  
Den Laib auf ein Backpapier stürzen, vorsichtig in den vorgeheizten Topf geben und die Temperatur auf 210 Grad Heißluft reduzieren. Das Brot ca. 50 Minuten backen.  
**21:00 Uhr – Backen am Backblech**  
Den Brotlaib auf das Backblech stürzen und danach mit viel Dampf für 50 Minuten backen.



## Zutaten

### FÜR 1 BROT

#### VORTEIG

- 30 g Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank
- 60 g Wasser
- 60 g Roggenmehl 960

#### TEIG

- 150 g Sauerteig (= Vorteig)
- 300 g Dinkelmehl 700
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 300 g Wasser
- 12 g Salz
- 45 g Bärlauch