

# BAUERNBROT MIT SAUERTEIG



★★★★★ 4.9 bei 220 Bewertungen



Wenn ihr noch nie mit Sauerteig gebacken habt oder ihr euer Wissen auffrischen möchtet, dann werft einen Blick in mein [Sauerteig 1x1](#). Dort habe ich alle wichtigen Infos rund um das Thema zusammengeschrieben. Wenn ihr zum ersten Mal einen Sauerteig ansetzt, dann plant dafür mindestens 5 Tage ein.

## Zubereitung

### 1 Vorbereitungsarbeiten am Vortag:

Den Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank nehmen, 45 g davon abwiegen und mit 90 g Roggenmehl und 90 g Wasser vermischen. Anschließend 6–8 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis der Sauerteig wieder Bläschen bildet. 150 g vom Sauerteig wegnehmen und den Rest in einem Schraubglas bis zur nächsten Verwendung in den Kühlschrank stellen.

### 2 Vorbereitungsarbeiten am Backtag:

Wasser in eine Rührschüssel geben, dann die restlichen Zutaten (Mehle, Gewürze, Germ und Sauerteig) genau abwiegen und dazugeben.

Alles kurz zu einem weichen Teig verkneten (nur so lange kneten, bis sich die Zutaten gut verbunden haben) und den Teig 2 Stunden mit Frischhaltefolie oder [Bäckerleinen](#) (<https://www.backenmitchristina.at/produkt/baeckerleinen/>) zugedeckt gehen lassen.

### 3 Anschließend nochmals kurz durchkneten und zu einem Brotlaib formen.



## Zutaten

### FÜR 1 BROT

#### VORTEIG

- 90 g Roggenmehl
- 90 g Wasser
- 45 g Sauerteigansatz (aus dem Kühlschrank)

#### TEIG

- 300 g Roggenmehl 960
- 200 g Weizenbrotmehl
- 150 g Sauerteig (vom Vorteig)
- 10 g Brotgewürz
- 10 g Salz
- 5 g frische Germ
- 330 ml lauwarmes Wasser

- 4 Den Brotlaib in einem mit Roggenmehl bestaubten Gärkörbchen nochmals ungefähr 30 Minuten gehen lassen.
- 5 In der Zwischenzeit den Backofen auf 250 Grad Heißluft vorheizen.
- 6 Das Brot in den vorgeheizten Backofen geben und mit viel Dampf für ca. 45 Minuten backen. Nach 15 Minuten die Temperatur auf 220 Grad reduzieren.



Wer lieber komplett ohne Germ backen möchte, der lässt das Brot erst 6 Stunden zugedeckt gehen, formt es dann zu einem Laib, legt es in ein mit Roggenmehl bemehltes Gärkörbchen und lässt es darin nochmals 1 Stunde gehen.