

# BERGSTEIGERBROT

★★★★★ 4.9 bei 560 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

- Vorbereitungsarbeiten am Vortag:**  
Den Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank nehmen, 50 g davon abwiegen 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 zur nächsten Verwendung in den Kühlschrank stellen.



- Vorbereitungsarbeiten am Backtag:**  
Wasser in eine Rührschüssel geben, dann die restlichen Zutaten (Mehle, Salz, Körner, Karotten und Sauerteig) genau abwiegen und dazugeben.

Backen  
mit  
Christina



## Zutaten

**1 BROT À CA. 1 KG (KASTENFORM  
30 CM)**

### VORTEIG

- 100 g Wasser
- 100 g Roggenmehl 960
- 50 g Sauerteigansatz (aus dem Kühlschrank)

### TEIG

- 350 g Wasser
- 420 g Roggenmehl 960
- 100 g Weizenmehl 700
- 10 g Salz
- 200 g Sauerteig (vom Vorteig)
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Leinsamen, geschrotet
- 80 g Karotten, grob geriebene

Sonnenblumenkerne zum  
Wälzen



- 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 zugedeckt gehen lassen.



- 4 Danach vorsichtig mit Hilfe von etwas Roggenmehl zu einem länglichen Wecken formen. Anschließend mit etwas Wasser besprühen und in Sonnenblumenkernen wälzen. Das Brot in die Kastenform geben und ca. 1 Stunde zugedeckt rasten lassen.



- 5 Den Backofen auf 210 Grad (Heißluft) vorheizen.



- 6 Das Brot im vorgeheizten Backofen mit viel Dampf ca. 50-55 Minuten backen.



Wenn ihr nicht gerne mit einem so weichen Teig arbeitet, dann könnt ihr auch zuerst eine Kastenform einfetten und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Danach den Brotteig direkt von der Schüssel in die Form geben, die Oberseite etwas glattstreichen und auch mit Sonnenblumenkernen bestreuen.