BERGSTEIGERBROT

4.9 bei 563 Bewertungen

15 h | Sauerteig | Heißluft | 210 Grad | 1 h



Wenn ihr noch nie mit Sauerteig gebacken habt oder ihr euer Wissen auffrischen möchtet, dann werft einen Blick in mein Sauerteig 1×1. 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.

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

Zubereitung

1 **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.





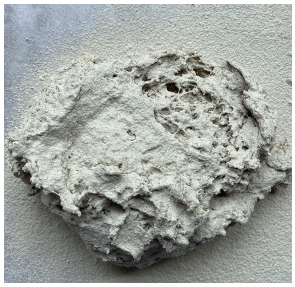
2 **Vobereitungsarbeiten am Backtag:**
Wasser in eine Rührschüssel geben, dann die restlichen Zutaten (Mehle, Salz, Körner, Karotten und Sauerteig) genau abwiegen und dazugeben.




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 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.