

# JAUSENBROT MIT SAUERTEIG

Backen  
mit  
Christina

★★★★☆ 4.6 bei 25 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. Hinweis: Wenn ihr zum ersten Mal einen Sauerteig ansetzt, dann plant dafür mindestens 5 Tage ein.

## Zubereitung

- Vorbereitungsarbeiten am Vortag:**  
Den gesamten Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank nehmen (es sollten mindestens 70 g sein) und mit 150 g Roggenmehl und 150 g Wasser vermischen. Anschließend 6-8 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis der Sauerteig wieder Bläschen bildet. 300 g vom Sauerteig wegnehmen und den Rest in ein Schraubglas bis zum nächsten Mal in den Kühlschrank stellen.
- am Backtag:**  
Wasser und Buttermilch in die Rührschüssel geben, dann die restlichen Zutaten (Mehle, Kümmel, Salz und Sauerteig) genau abwiegen und dazugeben. Alles kurz zu einem weichen, eher klebrigen Teig verkneten (nur so lange kneten, bis sich die Zutaten gut verbunden haben). Den Teig danach 6-8 Stunden gut zugedeckt (<https://www.backenmitchristina.at/produkt/abdeckhaube/>) gehen lassen.



## Zutaten

FÜR 2 BROTE À CA. 850 G

### VORTEIG

- 150 g Roggenmehl
- 150 g Wasser
- Sauerteigansatz (aus dem Kühlschrank)

### BROTTEIG

- 600 g lauwarmes Wasser
- 150 g Buttermilch
- 600 g Roggenmehl 960
- 400 g Weizenbrotmehl 1600
- 10 g Kümmel
- 20 g Salz
- 300 g Sauerteig (vom Vorteig)



- 3 Den Teig halbieren und vorsichtig mit Hilfe von etwas Roggenmehl zu Brotlaiben formen. In gut mit Roggenmehl bemehlte Gärkörbchen legen und darin nochmals ca. 1 Stunden rasten lassen.

HINWEIS: Falls euer Sauerteig noch „jung“ ist, am besten ein kleines Germstück (ca. 5 g) hinzufügen, da der Sauerteig erst mit der Zeit immer mehr Triebkraft entwickelt.



- 4 Den Backofen auf 230 Grad (Heißluft) vorheizen.

- 5 Die Brote aus den Gärkörbchen auf ein Backblech stürzen, sofort in den heißen Ofen geben, Temperatur auf 210 Grad reduzieren und 45 Minuten mit viel Dampf backen.



Wer Kümmel nicht so gern mag, der kann es natürlich auch einfach weglassen.

Alles Wichtige zum ROGGEN findet ihr in meinem neuen Blogbeitrag.