KÖRNDLBROT MIT SAUERTEIG

4.9 bei 57 Bewertungen

Sauerteig | Heißluft | 210 Grad | 45 min

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. Hinweis: Wenn ihr zum ersten Mal einen Sauerteig ansetzt, dann plant dafür mindestens 5 Tage ein. Und so einfach geht's: Der perfekte Sauerteig

Zubereitung

1 **20:00 Uhr**
30 g vom Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank nehmen und mit 60 g Roggenmehl und 60 g Wasser vermischen. Anschließend 10-12 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis der Sauerteig wieder Bläschen bildet.

2 **07:30 Uhr**
Den Körnermix mit heißem Wasser übergießen und ca. 30 Minuten quellen lassen.

3 **08:00 Uhr**
Wasser und die weichen Körner in eine Rührschüssel geben, dann die restlichen Zutaten (Mehle, Salz, Butter, Honig und Sauerteig) genau abwiegen und dazugeben. Alles kurz zu einem weichen Teig verkneten. Den Teig danach 6-8 Stunden zugedeckt (https://www.backenmitchristina.at/produkt/abdeckhaube/) gehen lassen.

4 **14:45 Uhr**
Den Backofen auf 210 Grad Heißluft vorheizen.

5 **15:15 Uhr**
Den Teig mithilfe von etwas Mehl zu einem länglichen Brotlaib formen (siehe Video), mit Wasser besprühen und in den Körnermix tunken bzw. damit bestreuen. Das Brot viel Dampf für ca. 45 Minuten backen.

Zutaten

1 BROT

VORTEIG

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

TEIG

70 g	Körnermix (Sonnenblumen, Sesam, Leinsamen)
150 g	heißes Wasser
200 g	lauwarmes Wasser
200 g	Dinkelbrotmehl
300 g	Dinkelmehl 900
10 g	Honig
10 g	zimmerwarme Butter
10 g	Salz
150 g	Sauerteig (= Vortag)

ZUM BESTREUEN

Körnermix (Sonnenblumen, Sesam, Leinsamen)

Wenn du dem Teig 5 g frische Germ beimengst, beträgt die Rastzeit nur mehr 2 Stunden.