

# ROGGEN-DINKELBROT MIT SAUERTEIG



★★★★☆ 4.6 bei 83 Bewertungen



Das Backen mit Sauerteig komplett ohne Germ ist für mich etwas ganz besonders Faszinierendes. Natürlich muss man einiges mehr Zeit einplanen, bis das Brot fertig ist – aber es lohnt sich definitiv, denn das Ergebnis ist ein luftiges Brot, das lange saftig bleibt und daher gut haltbar ist.

**Wenn du noch keinen Sauerteigansatz im Kühlschrank stehen hast, dann schau dir zuerst die Zubereitung des Sauerteigs an.**

*Für die erstmalige Zubereitung eines Sauerteigs solltest du 5 Tage einplanen.*

*Gesamtdauer für dieses Rezept: ca 14 Stunden*

*Dauer reiner Arbeitszeit: 15 – 20 Minuten (in der restlichen Zeit arbeitet der Sauerteig für euch)*

## Zubereitung

### 1 Vorbereitungsarbeiten am Vortag:

Den Sauerteigansatz (<https://www.backenmitchristina.at/rezepte/sauerteig/>) aus dem Kühlschrank nehmen 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 einem Schraubglas bis zum nächsten Mal in den Kühlschrank stellen.

### 2 am Backtag:

Wasser und Joghurt in die Rührschüssel geben, dann die restlichen Zutaten (Mehle, Salz, Brotgewürz, Kümmel und Sauerteig) genau abwiegen und dazugeben.



## Zutaten

**2 BROT À CA 950 G**

### VORTEIG

150 g Wasser  
150 g Roggenmehl 960  
50 Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank

### TEIG

640 g Wasser  
200 g Naturjoghurt  
700 g Roggenmehl 960  
200 g Dinkelvollkornmehl  
100 g Dinkelmehl 700  
20 g Salz  
10 g Brotgewürz  
5 g Kümmel  
300 g Sauerteig

- 3 Alles kurz zu einem weichen Teig verkneten (nur so lange kneten, bis sich die Zutaten gut verbunden haben) und den Teig **8-10 Stunden** mit einem Deckel oder einem **Bäckerleinen** (<https://www.backenmitchristina.at/shop/produkt/baekerleinen/>) zugedeckt gehen lassen.
- 4 Danach vorsichtig mit Hilfe von etwas Roggenmehl zu zwei runden Brotlaiben formen. In zwei gut mit Roggenmehl bemehlte Gärkörbchen legen und darin nochmals **1-2 Stunden** gehen lassen.
- 5 Den Backofen 30 Minuten lang auf 230 Grad (Heißluft) vorheizen.
- 6 Die Brote aus den Gärkörbchen auf ein Backblech stürzen, sofort in den heißen Ofen geben, Temperatur auf 210 Grad Heißluft reduzieren und 45 Minuten mit viel Dampf backen.

