ROGGEN-HAFERFLOCKENBROT MIT SAUERTEIG

4.9 bei 50 Bewertungen

13 h | 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.

Zubereitung

1. **21:00 Uhr**
   50 g vom Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank nehmen und mit 75 g Roggenmehl und 75 g Wasser vermischen. Anschließend 8-12 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis der Sauerteig wieder Bläschen bildet.

2. **08:00 Uhr**
   Wasser in eine Rührschüssel geben, dann die restlichen Zutaten (Mehle, Haferflocken, Salz, Brotgewürz, Germ und Sauerteig) genau abwiegen und dazugeben. Alles kurz zu einem weichen Teig verkneten (nur so lange kneten, bis sich die Zutaten gut verbunden haben).

3. Den Teig vorsichtig mit Hilfe von etwas Roggenmehl zu einem Brotlaib formen. In ein gut mit Roggenmehl bemehltes Gärkörbchen legen und darin nochmals 1-2 Stunden gehen lassen.

4. **09:30 Uhr**
   Den Backofen 30 Minuten lang auf 230 Grad vorheizen.

5. **10:00 Uhr**
   Das Brot aus dem Gärkörbchen auf ein Backblech stürzen, sofort in den heißen Ofen geben, Temperatur auf 210 Grad reduzieren und 45 Minuten mit viel Dampf backen.

Zutaten

FÜR 1 BROTLAIB

VORTEIG

50 g	Sauerteigansatz (aus dem Kühlschrank)
75 g	Roggenmehl
75 g	Wasser

TEIG

350 g	lauwarmes Wasser
250 g	Roggenmehl 960
100 g	Dinkelvollkornmehl
250 g	Weizenbrotmehl 1600
50 g	Haferflocken
10 g	Salz
5 g	Brotgewürz
3 g	frische Germ
200 g	Sauerteig (= Vorteig)

2 Gärkörbchen
Roggenmehl zum Bemehlen

Wer lieber komplett ohne Germ backen möchte, der braucht etwas mehr Zeit. Nachdem alle Zutaten (ohne Germ) miteinander vermengt sind, den Teig erst 6-8 Stunden mit einer Frischhaltefolie zugedeckt gehen lassen, dann zu einem Laib formen und in ein mit Roggenmehl bemehltes Gärkörbchen geben. Nochmals 1 Stunde gehen und dann backen.