

# ROGGENTOASTBROT UND SAUERTEIG



★★★★☆ 4.7 bei 25 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:

Die gesamte Menge deines Sauerteigansatz (<https://www.backenmitchristina.at/rezepte/sauerteig/>) (bei mir sind waren es ca 50 g) aus dem Kühlschrank nehmen und mit 100 g Roggenmehl (entweder Type 960 oder 500) 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 zum nächsten Mal in den Kühlschrank stellen.

### 2 Am Backtag:

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



## Zutaten

### 2 KLEINE TOASTBROTE/1 GROSSES TOASTBROT

#### VORTEIG

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

#### TEIG

400 g	Wasser
400 g	Roggenmehl 500
300 g	Weizenmehl 700
14 g	Salz
200 g	Sauerteig

**3** Alles zu einem glatten, eher weichen Teig verkneten und den Teig **6-8 Stunden** mit einem Deckel, einer Abdeckhaube oder einem **Bäckerleinen** (<https://www.backenmitchristina.at/shop/produkt/baekerleinen/>) zugedeckt gehen lassen.

**4** Danach vorsichtig mit Hilfe von etwas Roggenmehl zu zwei (oder auch nur ein) längliche Toastbrote formen. Danach in eine eingefettete Kastenform/Toastbrotform (<https://www.backenmitchristina.at/produkt/toastbrotform/>) und darin nochmals **1 Stunde** gehen lassen.

**5** Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Heißluft ca 45 Minuten backen.



Wer keine Toastbrotform besitzt kann auch einfach eine Kastenform verwenden, sollte dann aber beim Backen für Dampf im Backofen sorgen.