

WÜRZIGES ROGGENBROT MIT SAUERTEIG

Backen
mit
Christina

★★★★★ 5 bei 176 Bewertungen



220 Grad



Sauerteig

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 gesamten Sauerteigansatz (<https://www.backenmitchristina.at/rezepte/sauerteig/>) aus dem Kühlschrank nehmen und mit 200 g Roggenmehl und 200 g Wasser vermischen. Anschließend **6-8 Stunden** zugedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis der Sauerteig wieder Bläschen bildet. 400 g vom Sauerteig wegnehmen und den Rest in ein Schraubglas bis zum nächsten Mal in den Kühlschrank stellen.

IN WENIGEN SCHRITTEN ZUM PERFEKTEN SAUERTEIG

<https://www.backenmitchristina.at/blog/sauerteig/>



Zutaten

2 BROTE À CA 850 G

VORTEIG

200 g Roggenmehl
200 g Wasser
Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank

BROTTEIG

700 g lauwarmes Wasser
850 g Roggenmehl 960
150 g Weizenmehl 700
30 g Brotgewürz
20 g Salz
400 g Sauerteig

2 Am Backtag:

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



- 3 Die Zutaten 3 Minuten lang zu einem weichen Teig verkneten und zu zwei Brotlaiben formen. Diese zugedeckt 3 Stunden gehen lassen.

Tipp: Falls dein Sauerteig noch „jung“ ist, am besten ein kleines Germstück hinzufügen, da der Sauerteig evtl noch nicht stark genug ist für diese kurze Gehzeit.



- 4 Den Backofen 30 Minuten lang auf 230 Grad (Heißluft) vorheizen.

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





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

Alles wichtige zum ROGGEN findet ihr in meinem neuen Blogbeitrag.