

Rezept für selbst gemachtes Sauerteigbrot

Zutaten für den Basisteig:

- Sauerteigansatz
- 200 g Roggenmehl
- 120-150 ml Wasser

Zutaten für ein Sauerteigbrot:

- 250 g Roggenmehl
- 250 g Dinkel- oder Weizenmehl
- 1 TL Salz
- ca. 450 ml Wasser
- verschiedene Körner und Zutaten nach Belieben (Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Bärlauch etc.)



Zubereitung:

1. Basisteig anrühren und über Nacht stehen lassen.
2. Den Basisteig teilen und die eine Hälfte in einem Glas im Kühlschrank lagern. Der Teig wächst und muss spätestens alle 10 Tage geteilt werden.
3. Die andere Hälfte mit den weiteren Zutaten mit den Knethaken eines Handrührgeräts gut verrühren. Körner oder ähnliche Zutaten zum Schluss unterrühren.
4. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und mindestens 4 Stunden stehen lassen.
5. Ofen auf 200 °C vorheizen. Eine ofenfeste Tasse mit Wasser in den Ofen stellen (sorgt für eine gute Kruste) und das Brot 1 Stunde backen.
6. Vor dem Anschneiden gut auskühlen lassen.