

# Roggen-Sauerteig-Brot

200 g Sauerteigansatz (bekommt man beim Bäcker seines Vertrauens) mit 300 g Roggenvollkornmehl und 300 ml Wasser verrühren und mit einem Tuch abdecken.



Über Nacht bei Zimmertemperatur reifen lassen. Nach 18 Stunden ist dieser Sauerteig gebrauchsfertig. 200 g davon wieder in ein sauberes Schraubglas geben und im Kühlschrank für das nächste Brot aufbewahren.



200 g Sauerteig (vorstehend)  
700 g Roggenvollkornmehl, 300 g Weizenvollkornmehl  
3 Tl Salz, ½ Würfel Hefe



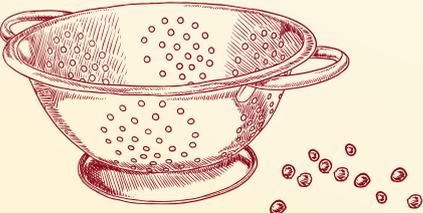
Einen Sauerteigansatz herstellen:  
Abgewogenen Sauerteigansatz (500 g), Weizenvollkornmehl, übriges Roggenvollkornmehl (400 g) und Salz mischen. Hefe zerbröckeln, zufügen und ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten, dabei nach und nach 450 ml lauwarmes Wasser zugeben. Teig auf wenig Roggenmehl 15 Minuten zugedeckt ruhen lassen.



Dann halbieren und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu zwei runden Broten kneten. Zwei Schüsseln oder Garkörbe (20 cm) mit Kartoffelstärke leicht bestäuben und Teig mit der Naht nach oben hineingeben. Zugedeckt mindestens 1 Stunde gehen lassen. - Backofen auf 250 °C vorheizen.



Brote vorsichtig mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech stürzen. 10 Minuten backen. Dann Ofentemperatur auf 200 °C reduzieren und weitere 40 - 45 Minuten backen. Eventuell zum Ende der Backzeit mit Alufolie abdecken, damit die Kruste nicht zu dunkel wird.



Dieses Rezept stammt nicht von mir.  
Es ist ein Auszug aus den Büchern: Brot-Zeit! Backgeheimnisse einer Müllerin  
ISBN 978-3-8354-1172-2 und Holzbacköfen im Garten ISBN 978-3-936896-69-5.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren  
Ihre Regina König

