

Sauerteigbrot

Kategorie: Brot und Brötchen - Aufwand: gering - Preis: gering - für Gruppen: ja - vegetarisch: ja

Zutaten

- 3 geh. EL Sauerteigansatz
- 300 ml Wasser
- 250 g Roggenvollkornmehl
- 125 ml Flüssigkeit (meist Wasser)
- 250 g Mehl (Sorte nach Belieben)
- 1 Salz
- gehäufter TL Gewürze (z.B. Koriander, Fenchel, ...)
- Körner nach Belieben (Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kürbiskerne, ...)

(Angaben für 1 Stück)



Selbstgebackenes Brot schmeckt einfach gut. Verwendet man [selbst angesetzten Sauerteig](/rezept/sauerteig-fuer-brot "Rezept: Sauerteig"), so braucht man keine Hefe als Triebmittel. Das Rezept lässt sich nach Belieben variieren, der Experimentierfreude sind keine Grenzen gesetzt.

Zubereitung

1. Tag bzw. morgens: Den Sauerteigansatz (ca. 120 g) mit 300 ml Wasser und 250 g Roggenmehl verrühren und etwa 12 Stunden stehen lassen.
2. Tag bzw. abends: 3 gehäufte EL (ca. 120 g) Sauerteig abnehmen und in einen verschlossenen Glas im Kühlschrank als Sauerteigansatz für den nächsten Sauerteig aufbewahren (hält sich bis zu 10 Tagen). Zum übrigen Sauerteig 125 ml Flüssigkeit (meist Wasser), 250 g Mehl (Sorte beliebig), Salz, Gewürze und Körner nach Belieben geben. Den gut verrührten Teig in eine Brotform geben und eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen (z.B. bei 60°C im Ofen, auf der Heizung oder der sonnigen Fensterbank). Alternativ kann man das Brot auch länger (z.B. über Nacht) im kalten Backofen gehen lassen. Anschließend eine Stunde bei 180°C backen. Sofort aus der Form nehmen und auf einem Rost auskühlen lassen.

Die Mengenangaben beziehen sich auf eine normale Kastenform. Wer eine große Brotform benutzt oder gleich zwei Brote backen möchte, kann sowohl beim Sauerteig als auch bei der Weiterverarbeitung die Mengen verdoppeln (auch entsprechend mehr Sauerteigansatz aufbewahren).