

# Anleitung Sauerteigbrot

Hast du Lust ein Sauerteigbrot zu machen?

Gerne organisiere ich dir einen Sauerteigansatz zum starten...

Hier eine Schritt für Schritt Anleitung (DANKE Eililah für das tolle Rezept)...

Auf den ersten Blick sieht`s kompliziert aus, aber nach dem 2.-3. Brot hast du die verschiedenen Schritte bereits auswendig (ist wie Auto fahren... es braucht nur etwas Routine 😊 )



# SAUERTEIGBROT

Rezept von Eililah

## VORBEREITEN:

### Sauerteig-Ansatz

100g ① Roggenmehl eher grob

250g ② Roggenmehl fein

250g ③ Roggenmehl fein

600g ④ Mehl nach Wahl

2 TL ⑤ Steinsalz

Optional ⑥

- Braunhilmehl
- Flohsamenschalen
- Kernen...

1. TAG  
Abend

Aufwand: 5 Min.



- ① • 100g Roggenmehl
  - Wasser ~180
  - Sauerteigansatz
- ➔ alles zu weichem Teig rühren



SCHÜSSEL MIT TELLER DECKEN, BEI RAUMTEMP STEHEN LASSEN

2. TAG  
Abend

Aufwand 5 Min.

Schüssel

② 250g Roggenmehl

Wasser ~20°

→ alles zu weichem Teig rühren

SCHÜSSEL MIT TELLER DECKEN, BEI RAUMTEMP. STEHEN LASSEN

3. TAG  
MORGEN  
~ 7... 8:00 Uhr

Aufwand 5 Min.

Schüssel

③ 250g Roggenmehl

Wasser ~22-24°C

→ alles zu weichem Teig rühren

3. TAG  
ca. 11:00 Uhr

Aufwand: 30 Min.

Schüssel



Ansatz für's nächste mal raus nehmen, etwas aufgehen lassen, dann kühl stellen

Schüssel

④ 600g Mehl

⑤ 2 TL Salz

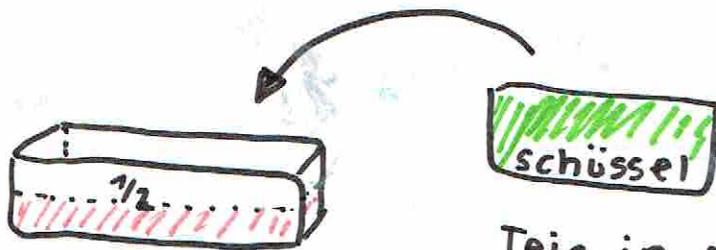
⑥ Optional zusätze

Wasser warm

→ z.B. in Knetmaschine mischen (5-10 Min. kneten)

→ etwas weniger feuchter Teig

# BACKEN:

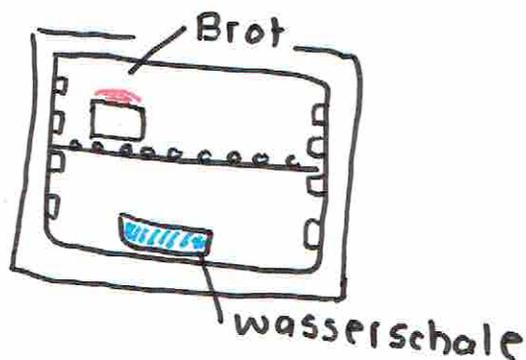


Teig in eingefettete Form (Form  $\frac{1}{2}$  füllen)



Im Ofen für 2-4 h um's doppelte aufgehen lassen

TIP: Schalte  Lampe ein  
→ gibt Wärme...



Kalter Ofen auf  $250^\circ$  Umluft einschalten  
→  $\sim 25-30$  min backen

dann Wasserschale entfernen und Brot weitere 20 Min. bei  $200^\circ$  ausbacken