



Leckeres Sauerteigbrot mit Weizenmehl



Zutaten

Für den Teig:

600 g	Weizenmehl Type 550
100 g	gereifte und aktivierte Sauerteigkulturen
15 g	feines, nicht jodiertes Salz
1 Schluck	Wasser (für das Salz)
1 Handvoll	Hartweizengries
1 Handvoll	Weizenmehl
400 ml	Wasser

Sonstiges:

1 Blatt	Backpapier
1	Sprühflasche
1	Teigbox
1	Gärkörbchen oder Holzkörbchen mit Küchenhandtuch
1	Brotteigschaber
1	scharfes Messer
1	Plastiktüte
1	Bräter

Rezeptinfo

Zutaten für 15 Portionen

Zubereitungszeit: 12 Stunden

pro Portion: 510 kJ, 122 kcal, 27 g Kohlenhydrate, 3,7 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 0 mg Cholesterin, 1,2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €



Zubereitung

Du wolltest schon immer mal ein Sauerteigbrot selber backen, hast dich aber nie an diese Herausforderung herangetraut? Mit unserer Anleitung gelingt dir dein selbstgebackenes Sauerteigbrot garantiert! Wir zeigen dir, wie du deine selbst angesetzten Sauerteigkulturen zu einem luftigen Sauerteig weiterverarbeitest und ein knuspriges Sauerteigbrot daraus backen kannst. Zudem zeigen wir dir zwei einfache Dehn- und Faltechniken für deinen Sauerteig, mit denen dir dein eigenes Sauerteigbrot super gelingt. Schau dir unbedingt unsere Anleitung an und backe dein eigenes Sauerteigbrot! So funktioniert's:

Step 1:

Beginne 4 bis 6 Stunden vor dem eigentlichen Backen mit dem Aktivieren der Sauerteigkulturen. Die Anleitung hierzu findest du in dem anderen Reiter auf dieser Seite. Die Kulturen sind bereit zum Backen, wenn sie in etwa doppelt so hoch aufgegangen und leicht nach außen gewölbt sind. Sie riechen dabei leicht milchig, hefig und säuerlich.

Step 2:

Ungefähr 1 Stunde bevor die Kulturen backbereit sind, mischst du das Mehl und das Wasser in einer Schüssel mit einem Kochlöffel oder deinen Händen zusammen. Den Teig dabei allerdings noch nicht kneten, sondern die Zutaten nur leicht zusammenbringen. Den so entstandenen, klebrigen Teig mit einem Handtuch abdecken und für 1 Stunde ruhen lassen.

Step 3:

Anschließend das Salz in einem Schluck Wasser auflösen und zusammen mit den Kulturen zu dem Teig geben. Knete beides langsam zusammen, ohne wirklich Kraft aufzuwenden. Den Teig nochmals abdecken und für 30 Minuten ruhen lassen. Ab jetzt beginnt der entstehende Brotteig zu fermentieren.

Step 4:

Danach schüttest du den Teig auf eine Arbeitsplatte. Diese darf auf keinen Fall bemehlt sein! Befeuchte deine Hände regelmäßig und knete den Brotteig nun mit der „Dehn- und Faltechnik“ (s. Video) für mindestens 10 Minuten. Auch wenn es klebrig ist, benutzt hier keinerlei Mehl, sondern dehne und falte den Teig, bis er immer weniger klebrig und immer glatter wird. Den Teig nach dem Kneten in eine Teigbox oder Schüssel geben und mit Frischhaltefolie oder eine Plastiktüte bedecken. Den Teig nun für mindestens 4 Stunden fermentieren lassen. Die Dauer der Fermentation ist extrem wärmeabhängig, weshalb der Prozess im Hochsommer nur 2 Stunden dauern kann und im Winter gerne 6-8 Stunden.

Step 5:

Anschließend die Arbeitsplatte ganz leicht bemehlen und den Teig daraufgeben. Ab hier solltest du ganz vorsichtig mit dem Teig umgehen, damit du die Luft nicht herausdrückst. Dann etwas Mehl auf den Teig rieseln und mit Hilfe des Teigschabers umdrehen. Dann faltest du den Teig ineinander wie einen Umschlag, damit du eine leichte Kugel erhältst. Den Teig abdecken und nochmals für 20 bis 30 Minuten auf der Arbeitsplatte ruhen lassen. Dabei wird der Teig etwas flacher werden.

Tipp

Tipp für die „Dehn- und Faltechnik“:

Packe den Teig links und rechts mit befeuchteten Händen. Dann den Teig mit der nach unten hängenden Teigseite auf die Arbeitsplatte schlagen, damit diese dort kleben bleibt. Halte den Teig weiterhin fest und dehne ihn in Richtung deines Körpers, dann falte ihn schnell auf die auf der Küchenplatte klebende Teigseite und wiederhole diesen Prozess immer wieder. Du kannst dabei auch den Teigschaber zu Hilfe nehmen.

Falls du keine Arbeitsfläche zur Verfügung hast, kannst du die „Dehn- und Faltechnik“ auch in einer Schüssel anwenden. Hierbei die Hände regelmäßig befeuchten. Greife den Teig mit beiden Händen in der Mitte (also von den Seiten aus) und ziehe ihn nach oben, dann lass ihn wieder herunter. Drehe die Schüssel um 180 Grad und wiederhole diesen Prozess. Das Ganze ca. 3 bis 4 Mal wiederholen. Den Teig anschließend wieder abdecken. Diesen Vorgang wiederholst du alle 30 Minuten 3 bis 4 Mal. Dabei sollte der Teig jedes Mal etwas dehnbarer und geschmeidiger werden und sich besser vom Rand lösen. Bei dieser Technik kannst du die dadurch entstandenen 2 bis 2,5 Stunden von der Fermentationszeit abziehen.

Tipp für die Fermentation:

Wenn du ganz sichergehen willst, dass die Fermentation funktioniert, trenne ein ganz kleines Stück vom Teig ab und gib dieses in eine ebenso kleine durchsichtige Schüssel, sodass der Teig den Boden bedeckt. Wenn der Brotteig hier doppelt so hoch aufgegangen ist, ist der Teig bereit!

Step 6:

Bemehle nun ein Gärkörbchen ausgiebig, damit in jeder Ritze etwas Mehl kommt. Falls du eine Schüssel benutzt, mehle diese ebenfalls ausgiebig aus. Dann den Teig ebenfalls bemehlen und erneut umdrehen. Dann den Teig wieder wie einen Umschlag falten. Den Teig wieder so umdrehen, dass die Faltseite nach unten zeigt. Jetzt nutzt du den Teigschaber und schiebst die Teigkugel damit über die gesamte Arbeitsplatte, damit Oberflächenspannung aufgebaut wird. Den Brotlaib anschließend umgedreht in das Gärkörbchen geben und die Unterseite mit dem Hartweizengries bemehlen. Das Gärkörbchen in eine Plastiktüte packen und für 4 bis 6 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Step 7:

Das Körbchen ca. 30 bis 40 Minuten vor dem Backen aus dem Kühlschrank holen. Den Backofen zusammen mit dem Bräter (inkl. Deckel) auf 250 Grad Ober-/Unterhitze oder Umluft vorheizen. Fülle die Sprühflasche mit Wasser und löse etwas Salz darin auf. Sobald der Ofen vorgeheizt ist, ein Blatt Backpapier ausbreiten und den Brotlaib vorsichtig auf das Papier kippen. Schneide nun halbmondartig von oben nach unten ca. 0,5 cm in den Teig. Dort wird während des Backens der Dampf entweichen und sich eine Kruste bilden.

Step 8:

Den heißen Bräter vorsichtig mit Handschuhen aus dem Ofen holen und auf einen feuerfesten Untergrund stellen. Jetzt den Teig mit Hilfe des Backpapiers in den Topf geben, schnell mit etwas Wasser besprühen und den Bräter mit dem Deckel schließen. Den Bräter zurück in den Ofen stellen und das Ganze für 25 Minuten backen. Anschließend stellst du die Temperatur auf 200 Grad herunter und nimmst den Deckel mit Handschuhen ab. Das Brot nochmals für 20 bis 25 Minuten backen. Nach der Backzeit holst du das fertige Brot aus dem Ofen und lässt es vollständig auf einem Gitter auskühlen.