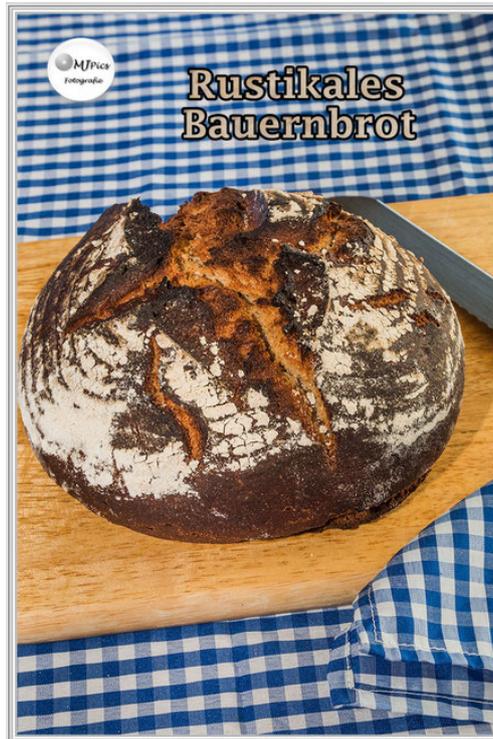


## Rustikales Bauernbrot - Grundrezept ...mit Sauerteig



Backofen vorheizen auf 250° Ober/Unterhitze, später fallend bei 210°

### Rezept für ein 500 g schweres rustikales Bauernbrot

Am Vortag des Backtages bereiten wir den Vorteig zu:

- 100 g Weizenmehl Type 550
- 100 lauwarmes Wasser
- 3 g frische Hefe

Das Mehl und das Wasser in eine Schüssel geben, die Hefe darüber bröseln und mit einem Kochlöffel gut vermischen. Die Schüssel mit dem Vorteig/Poolish mit Klarsichtfolie abdecken und für 24 Stunden in den Kühlschrank stellen

Am Backtag: Den Vorteig 1 Stunde vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen

- 150 g Weizenmehl Type 550
  - 250 g Roggenmehl Type 1150
  - 60 g Sauerteig ( selbst hergestellt oder gekauft )
  - 7 g frische Hefe
  - 30 g Honig ( flüssig )
  - 10 g Salz
  - den angesetzten Vorteig
  - 180 g lauwarmes Wasser
  - 30 g lauwarmes Wasser bereit stellen, falls nötig, wenn der Teig zu fest ist
1. Weizenmehl, Roggenmehl, Sauerteig, Honig und den Vorteig in eine Backschüssel geben. Die Hefe darüber bröseln und mit den Knethaken des Handmixers oder der Küchenmaschine auf kleiner Stufe verrühren. Jetzt langsam nach und nach 180 g Wasser dazu geben und weiter rühren. Den Teig auf mittlerer Stufe 5 Minuten weiter kneten. Wenn der Teig zu trocken ist ( je nach Mehlbeschaffenheit kann das sein ) , noch 30 g Wasser dazu geben. Insgesamt sollte der Teig aber eher trocken und unelastisch sein!
  2. Jetzt das Salz zugeben und noch 2 Min. weiter kneten.
  3. Eine Schüssel mit wenig Öl ausreiben und den Teig dort hinein legen. Mit Klarsichtfolie abdecken und an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen. Am besten im Backofen bei eingeschalteter Backofenlampe
  4. Nach 30 Min. einmal **falten\***, wieder abdecken und nochmals 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.
  5. Den Teig nun ganz vorsichtig auf ein bemehltes Arbeitsbrett geben und kurz zu einer **Kugel formen\*** und mit der Naht nach unten in ein leicht gemehltes Gärkorbchen legen. Alternativ eine Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch auslegen, mit Mehl bestäuben und den Teig dort hineinlegen. Mit einem sauberen feuchten Küchentuch abgedeckt nochmal 60 Min. bei Raumtemperatur gehen lassen
  6. **Backofen mit dem Backblech auf 250° Ober/Unterhitze vorheizen**
  7. Das Brot vorsichtig auf ein Backbrett kippen und mit einem Tomatenmesser oder einer Rasierklinge oben mittig einschneiden, auf das Backblech heben und **mit Dampf\*** 15 Min. bei 250 ° backen. Dann die Ofentür öffnen, um den Dampf abzulassen und noch 25 Min. bei 210 ° fertig backen. Das fertige Brot auf einem Gitter abkühlen lassen!

## Erklärungen

**\*Teig falten:** Den Teig in der Schüssel mit einer nassen Hand am Teigrand anfassen, leicht in die Höhe heben und zur Mitte hin falten. Das ganze etwa 4 mal rund um den Teig. Das gibt dem noch recht strukturlosen Teig Halt und Volumen

**\*Teig zur Kugel formen:** Den Teig auf ein bemehltes Arbeitsbrett legen und runherum zur Mitte hin falten, bis eine Kugel vor uns liegt

**\*mit Dampf backen:** Bitte vergiss die Methode mit der Tasse Wasser im Backofen. Das bringt überhaupt nichts, wie ich selbst schon feststellen musste. Wenn das Brot gut aufgehen soll und eine schöne rösche Kruste haben soll, dann benötigt es mehr als nur eine Tasse Wasser. Es muss so richtig viel Dampf erzeugt werden. So bleibt der Teig schön elastisch und geht fantastisch auf.

Ich mache das immer so:

Ich stelle ein zweites Backblech in den Ofen. Wenn man keines hat, geht auch eine feuerfeste große flache Schale. Dieses Blech oder die Schale wird mit vorgeheizt. Direkt wenn ich mein Brot in den Ofen gebe, gebe ich eine Tasse Wasser, ca. 50 ml auf das heiße Blech! Vorsicht, es entsteht sehr heißer Dampf! Aufpassen wegen Verbrennungsgefahr! Mit einer Blumenspritze befeuchte ich zusätzlich ordentlich die Wände des Backofens und schließe die Ofentür, damit sich Schwaden bilden kann. So bäckt das Brot für 10 bis 20 Min. bei 250 °. Nach dieser Zeit die Ofentür öffnen, um Dampf abzulassen. Mit dem noch vorhandenen Restdampf bekommt das Brot eine superschöne Kruste und wird fertig ausgebacken.

Tipp: Wenn Ihr Gärkorbchen aus Peddigrohr verwendet, vorher bemehlen. Ein Teil Roggenmehl mit 2 Teilen Stärkemehl mischen und durch ein kleines Sieb das Gärkorbchen gleichmäßig bestreuen. Dann bleibt garantiert kein Teig mehr kleben!

♥ Viel Spaß beim Backen und Gutes Gelingen ♥

---