

## BROT BACKEN

# Deftiges Mühlenbrot

... mit Sauerteig und Ruchmehl



Vorteig



Teigling



fertiges Brot

Rezept für ein großes oder 2 kleine Brote

Backofen vorheizen auf 250° C Ober/Unterhitze

### **Vorteig**

- 350 g Ruchmehl Type 1100 oder Mehl Type 1050
- 170 ml **kalt**es Wasser
- 4 g frische Hefe

### **Sauerteig**

- 140 g Ruchmehl Type 1100 oder Mehl Type 1050
- 70 g lauwarmes Wasser
- 8 g [Anstellgut](#)

### **Hauptteig**

- Vorteig, den wir abends angesetzt haben
- Sauerteig
- 910 g Ruchmehl Type 1100 oder Mehl Type 1050
- 840 ml lauwarmes Wasser
- 10 g frische Hefe
- 28 g Salz

- 
1. Am Abend vor dem Backen alle Zutaten für den Vorteig in eine Backschüssel geben und mit den Händen zu einem festen Teig verkneten. Mit Frischhaltefolie abdecken und Zimmertemperatur über Nacht an ein kühleres Plätzchen stellen. Am besten wäre Kellertemperatur oder eben an den kühlfsten Platz in Haus oder Wohnung stellen
  2. Alle Zutaten für den Sauerteig ebenso am Vorabend zu einem richtig festen Teig kneten, in eine zweite Schüssel legen, mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht bei normaler Zimmertemperatur reifen lassen
  3. Am Backtag nun den Vorteig, den Sauerteig und die weiteren Zutaten für den Hauptteig in eine große Backschüssel geben und 5 Min. bei kleinster Stufe mit dem Handmixer oder der Knetmaschine zu einem Teig kneten, dann 8 Min. auf mittlerer Stufe weiter kneten. Der Teig sollte nicht zu weich und nicht zu fest sein, sondern eine feucht-und leicht klebrige Konsistenz haben. Wenn er zu fest sein sollte, nach und nach vorsichtig einige ml Wasser zugeben. Alternativ alle Zutaten auf ein Backbrett geben und alles mit den Händen kneten. Das ist meine liebste Variante, so hab ich ein Gefühl für den Teig.
  4. Den Teig dann in eine Schüssel legen, mit Frischhaltefolie abdecken und 2 Stunden gehen lassen, dabei nach 30 Min. falten, dann nochmal nach 60 und nach 90 Min. falten
  5. Jetzt den Teig aus der Schüssel nehmen und vorsichtig zu einer Kugel formen und mit dem Schluss nach unten in ein bemehltes Gärkörbchen legen. Alternativ eine Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch auslegen, bemehlen und den Teig hinein legen. Dann mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und nochmals für 30-35 Min. gehen lassen
  6. Den Teigling nun vorsichtig auf Backpapier kippen und mit dem Backpapier in den auf 250° C vorgeheizten Backofen heben und 15 Min. mit Dampf bei 250° backen und weitere 40 Min. bei 220 °C fertig backen
  7. Das Brot ist fertig, wenn es hohl klingt, wenn man auf den Boden klopft

---

### **\*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 zu einer Kugel formen**

Den Teig auf ein bemehltes Arbeitsbrett legen und rundherum zur Mitte hin falten, bis eine Kugel vor uns liegt

### **\*Mit Dampf backen**

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

♥ Viel Spaß beim Backen und Genießen ♥