

## BROT BACKEN

# Bauernbrot mit Natursauerteig ...ohne Hefe



Backofen vorheizen 250° C/ später fallend auf 180° C Ober/Unterhitze

### **Das Rezept für ein Bauernbrot mit Natursauerteig von ca. 1 kg**

#### **Für den Vorteig am Vorabend des Backtages**

- 20 g Anstellgut ( das ist der Sauerteig, den Ihr im Kühlschrank habt und immer wieder auffrischt)
- 100 g Roggenmehl Type 1150
- 100 ml lauwarmes Wasser (35°)

Alle Zutaten für den Vorteig in einer Schüssel mit dem Kochlöffel verrühren. Mit Klarsichtfolie abdecken und bei ca. 30° 18 Stunden reifen lassen  
(am besten im ausgeschalteten Backofen)

#### **Für den Hauptteig am Backtag**

- den Vorteig, es sollten nun 220 g sein
- 330 g Vollkorn-Roggenmehl
- 190 g Weizenmehl Type 1050
- 14 g Salz
- 1 EL Brotgewürz
- 380 ml lauwarmes Wasser (35 °)
- 10 ml Rapsöl

Alle Zutaten in eine Backschüssel geben und mit den Händen oder in der Küchenmaschine erst 8 Min. auf niedriger Stufe, dann 2 Min. auf mittlerer Stufe kneten

1. Jetzt die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. Das funktioniert gut im Backofen mit eingeschalteter Lampe oder Ihr heizt den Backofen auf 50° C vor und schaltet dann den Backofen aus. Dann stellt Ihr die Schüssel abgedeckt in den Ofen
2. Das Teigvolumen sollte sich nach dieser Zeit sichtbar vergrößert haben
3. Ein Backbrett oder die Arbeitsfläche gut bemehlen und den Teig nun zu einer Kugel formen ( rund schleifen )und mit dem Schluss (der Naht) nach unten in ein gut bemehltes Gärkörbchen legen. Mit Mehl bestäuben, mit einem sauberen Küchentuch abdecken und nochmal 90 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen. An der Teigoberfläche bilden sich nun Risse. Das soll so sein! Nun mit einem Holzstäbchen noch 4 bis 6 Löcher in den Teig stechen (stupfen)
4. Den Teigling nun vorsichtig mit dem Schluss nach unten auf Backpapier legen und mit dem Backpapier in den auf 250° C vorgeheizten Backofen heben und 10 Min. bei 250° backen. **Die ersten 10 Min. mit Dampf backen** und weitere 45 Min. bei 180 °C fertig backen
5. Das Brot ist fertig, wenn es hohl klingt, wenn man auf den Boden klopft

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Brot backen ♥