

WEIZEN SAUERTEIGBROT

SAUERTEIGBROT MIT ROTKORNWEIZEN – VOLLKORNMEHL OHNE HEFE

ANZAHL / TEIGEINLAGE / GEWICHT		MEHLSORTEN		SAUERTEIG / VORTEIG / HAUPTTEIG		SCHWIERIGKEITSGRAD					
1 Stk. / 1000g / 850g		Weizen		TA 200 / TA 400 / TA 178		sehr anspruchsvoll					
SAUERTEIG / VORTEIG		KNETZEIT		STOCKGARE		STÜCKGARE		BACKZEIT / BACKTEMPERATUR			
18 – 24 Std. / 2 Std.		7 – 10 Min.		30 + 90 Min. + 10 Std.		90 Min.		10 Min. 250°C → 50 Min. 200°C			
NÄHRWERTE PRO 100 G		ENERGIE / BRENNWERT		FETT		KOHLEHYDRATE		EIWEISS		BALLASTSTOFFE	
		186 kcal / 779 kJ		1,2 g		34,5 g		6,1 g		4,9 g	

ZUTATEN

SAUERTEIG (2-STUFIG)

1. STUFE (Grundsauer)

6g	Anstellgut
20g	Rotkornweizen Vollkornmehl
10g	Wasser

2. STUFE (Vollsauer)

40g	Rotkornweizen Vollkornmehl
50g	Wasser

KOCHSTÜCK

50g	Rotkornweizen Vollkornmehl
150g	Wasser

HAUPTTEIG

	reifer Sauerteig
	Kochstück
265g	Weizenmehl Type 1050
160g	Rotkornweizen Vollkornmehl
190g	Wasser
55g	Wasser
11g	Salz

SAUERTEIG

Alle Zutaten zu einen recht festen Teig verkneten und bei Raumtemperatur 15 - 24 Stunden reifen lassen! Den reifen Grundsauer und die anderen Zutaten gründlich vermischen und bei 28 - 32°C 3 Stunden zum Vollsauer reifen lassen.

KOCHSTÜCK

Zutaten im kalten Zustand klumpenfrei verrühren und dann zum Kochen bringen. Wenn die Masse abgebunden hat (Pudding ähnliche Konsistenz), das Kochstück vom Herd nehmen und noch etwas weiterrühren, damit sich nichts am Topfboden ansetzt. Das Kochstück in eine Schüssel geben und direkt auf der Oberfläche mit Frischhaltefolie abdecken. Mindestens 1 - 2 Stunden auskühlen lassen!

HAUPTTEIG

Für den Hauptteig, das ausgekühlte Kochstück, Mehl und Wasser in eine Rührschüssel geben und die Zutaten langsam ca. 1 - 2 min. vermischen. 1 Stunde abgedeckt zur Autolyse stehen lassen. Das Salz in dem restlichen Wasser auflösen. Nach einer Stunde den Sauerteig zum Autolyse - Teig geben und langsam für ca. 5 min kneten. Das Wasser mit dem aufgelösten Salz Schluckweise zum Teig dazu geben und zu einem glatten Teig verrühren. Der Teig sollte sich vom Schüsselrand lösen, Knetzeit maximal ca. 5 min.

AUFARBEITUNG

Es folgt eine Teigruhe von ca. 20 - 30 min., danach den Teig in eine geölte Teigwanne geben und einmal von allen Seiten falten. Mit Deckel verschließen und bei Raumtemperatur 45 min. ruhen lassen. Anschließend erneut den Teig von allen 4 Seiten dehnen und falten. Das Vorgehen wiederholen wir noch einmal nach weiteren 45 min.. Danach kommt der Teig abgedeckt für 10 - 15 Stunden bei 5°C in den Kühlschrank. Nach der kalten Reifezeit den Teig vorsichtig auf die gut bemehlte Arbeitsfläche geben, rund oder lang einschlagen und den Teig etwas auf Spannung bringen. Mit dem Schluss nach oben in ein gut bemehltes Gärkörbchen geben. Den Teigling für ca. 90 min. abgedeckt bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

BACKEN

In der Zwischenzeit den Backofen mit Ober - / Unterhitze auf 250°C vorheizen. Nach Ende der Gare den Teigling vorsichtig, am Besten direkt, auf den heißen Backstein oder ein aufgeheiztes Backblech stürzen. Den Teigling oben einschneiden oder stippen und dann einschießen. Mit 40ml Wasser für ausreichend Schwaden sorgen. Nach 10 min. die Backofentür weit öffnen, damit der Schwaden abziehen kann, die Temperatur des Backofens auf 200°C herunter drehen und für weitere 40 - 50 min. fertig backen.

TIPP

Das fertige Brot auf einem Gitterrost gut auskühlen lassen.