



Roggen Sauerteig Brot

Der Sauerteig wird aufgrund seiner Vorbereitungszeit kaum in privaten Haushalten hergestellt. Eigentlich schade, denn vor allem für Roggen Fans ist dieses besondere Geschmackserlebnis unumgänglich.

Aufgrund der Mikroorganismen auf dem Getreide haben natürlich gesäuerte Brote aus Sauerteig ein ganz besonderes Geschmacksprofil und liefert mehr Nährwerte als Brot, welches mit kommerzieller Hefe hergestellt wird.

Als erstes wird ein Sauerteig-Starter benötigt, der etwas Pflege und Geduld braucht. Wir haben hier das Grundrezept für den Sauerteig-Starter, welcher - gewusst wie, sehr einfach herzustellen ist.

Die Zutaten für den Sauerteig-Starter:

200	g	Roggenmehl
200	ml	Wasser

Die Zubereitung:

50 g Roggenmehl und 50 ml Wasser in ein Glas in ein hohes Glas geben und gründlich vermischen. Die Öffnung des Glases mit einem atmungsaktiven Stoff abdecken und mit einem Gummiband sichern. Zum Fermentieren an einen möglichst gleichmäßig warmen Ort stellen und 24 Stunden stehen lassen.



Den Sauerteig-Starter nun alle 24 Stunden "füttern", bis er beginnt Blasen zu werfen.

Es werden täglich weitere 50 g Roggenmehl und 50 ml Wasser untergerührt und dann das Glas wieder verschlossen und am selben warmen Ort abgestellt.

Nach 4-5 Tagen beginnt der Starter Blasen zu werfen und ist für die weitere Verarbeitung bereit.

Für das Backen eines Sauerteigbrotes wird nur ein Teil des Sauerteig-Starters verwendet. Der verbleibende Rest kann in einem gut verschlossenen (verschraubten) Glas im Kühlschrank aufbewahrt werden. Bei regelmäßiger und sorgfältiger "Fütterung" alle 2-3 Tage kann der Starter erhalten bleiben und weiterverwendet werden.

Die Zutaten für das Roggen Sauerteigbrot:

300	ml	Wasser
100	g	Sauerteig-Starter
425	g	Roggenmehl
1	TL	Salz
2	EL	ganze Samen und Brotgewürze (nach Belieben)

Einen Roggensauerteig zu machen, erfordert Zeit und Geduld. Es lohnt sich jedoch, auf dieses wirklich leckere Brot zu warten. Der fertige Brotlaib hat einen leicht säuerlichen Unterton und schmeckt herrlich nach Roggen. Die knusprige Kruste ist ein herrlicher Kontrast zur weichen und luftigen inneren Krume.

Die Zubereitung:

1. Das Wasser und den Sauerteig-Starter in einer Rührschüssel gut vermengen.
2. Nun das Roggenmehl hinzufügen und solange unterarbeiten, bis das Wasser vollständig aufgenommen ist und der Teig beginnt, sich von der Rührschüssel zu lösen.
3. Im nächsten Schritt Salz begeben und 5-10 Minuten kneten, bis der Teig zu einer homogenen Masse wird.
4. Jetzt muss der Teig für 1,5 Stunden zugedeckt ruhen, dazu einfach die Rührschüssel mit einem feuchten Küchentuch abdecken. Alle 30 Minuten die Teigränder nach innen ziehen um zur Mitte des Teiges hin falten. Den Teig immer wieder abdecken.
5. Idealerweise lässt man den Teig noch für 6-8 weitere Stunden ruhen. Während dieser Zeit verdoppelt sich das Volumen.
6. Der Teig wird nun auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel geformt. Die Samen und Brotgewürze auf die saubere Arbeitsfläche streuen und den Teig darin wälzen. Den Teig mit der runden Seite nach unten in eine Schüssel legen und nochmals für 1-2 Stunden ruhen lassen.
7. Das Backrohr und das Backblech auf 240 Grad vorheizen. Den Laib auf das vorgeheizte Backblech legen und die Oberfläche mit einem Messer einschneiden.
Nach 10 Minuten Backzeit die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und weitere 25 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen und auf ein Schneidebrett oder Kuchengitter legen und 20-30 Minuten ruhen lassen. Erst jetzt in Scheiben schneiden.

Tipp: Der Sauerteig eignet sich auch hervorragend als Pizzateig.

Hierfür können Sie den Teig nach Schritt 5 kleiner portionieren und dann sogar einfrieren.