

BROT BACKEN

# Roggen-Sauerteigbrot

...ohne Hefe



## Das Rezept für ein Roggen-Sauerteigbrot von ca. 1 kg

100 g Sauerteig, am besten selbst herstellen oder Bäcker danach fragen ♦ 300 ml lauwarmes Wasser ♦ 500 g Roggenmehl Type 1150 ♦ 12 g Salz

Backofen vorheizen 250° C/ später fallend auf 160° C Ober/Unterhitze

1. Das lauwarme, nicht heiße Wasser in eine Backschüssel geben und den Sauerteig einrühren. Dann das Mehl und das Salz mit den Knetaken des Handmixers oder einem Holzlöffel gut unterrühren und gut vermischen. Aufwändiges Kneten ist nicht nötig, nur muss alles gut vermischt werden. Der Teig hat eine eher glitschige Konsistenz, das ist aber richtig so
2. Jetzt die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort 4 Stunden 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
3. Das Teigvolumen sollte sich nach dieser Zeit sichtbar vergrößert haben
4. Ein Backbrett oder die Arbeitsfläche gut bemehlen und den Teig nun zu einer Kugel formen und in ein gut bemehltes Gärkorbchen legen und nochmal 30 Min. ruhen lassen. Das Volumen nimmt noch mal zu. Sollte das nicht der Fall sein, lasst den Teig einfach noch mal weitere 20 Min. stehen. Manchmal braucht er einfach etwas länger

5. Den Teigling nun vorsichtig auf Backpapier kippen und mit dem Backpapier in den auf 250° C vorgeheizten Backofen heben und 30 Min. bei 250° backen, damit es eine schöne dunkle Kruste bekommt. **Die ersten 15 Min. mit Dampf backen** und weitere 25 Min. bei 160 °C fertig backen
6. Das Brot ist fertig, wenn es hohl klingt, wenn man auf den Boden klopft

---

♥ Ich wünsche Euch viel Spaß beim Brot backen und gutes Gelingen ♥