

# Sauerteigbrot

---

Rezept aus Mein schönes Land TV

## Zutaten für den Sauerteig:

- 400 g Roggenmehl
- 400 ml handwarmes Wasser

## Zubereitung:

Bevor es ans Brotbacken geht, wird ein Sauerteig angesetzt, der über 6 Tage vermehrt wird und gärt.

**Am 1. Tag** 50 g Roggenmehl mit 50 ml handwarmem Wasser in einer großen Schüssel mischen und das Ganze abgedeckt an einen warmen Ort (20 °C) stellen.

**Am 2. Tag** wieder 50 g Roggenmehl und 50 ml handwarmes Wasser dazugeben und noch einmal 24 Stunden an einem warmen Ort stehen lassen.

**Am 3. Tag** riecht der Ansatz nun deutlich sauer und wird blasig. Jetzt 100 g Roggenmehl und 100 ml handwarmes Wasser dazugeben, gut umrühren den Teig erneut 24 Stunden ruhen lassen.

**Am 4. und 5. Tag** die Schritte vom 3. Tag wiederholen. So vermehrt sich der Sauerteig stetig.

**Am 6. Tag** sind ca. 800 g Sauerteig fertig. Nun geht es an die eigentliche Herstellung des Roggenmischbrots, für das die Hälfte des angesetzten Sauerteigs benötigt wird.

### Tipp:

Der Rest hält sich gut 1 Woche im Kühlschrank und kann dann fürs Backen verwendet oder weiter vermehrt werden. Deutlich länger hält er sich in der Tiefkühltruhe.

## Zutaten für 1 Roggenmischbrot:

- 250 g Roggenmehl Type 997
- 250 g Weizenmehl Type 1050
- 400 g Sauerteig
- 10 g Salz
- ca. 200 ml lauwarmes Wasser
- 25 g Hefe

## Zubereitung:

Zutaten miteinander vermengen und mehrere Minuten kräftig durchkneten, bis der Teig gut durchgearbeitet ist. Nach dem Kneten muss der Teig etwa 15 Minuten abgedeckt ruhen.

Anschließend das Brot in die gewünschte Form bringen, in eine Backform legen und den Teig an einem warmen Ort 30 bis 45 Minuten gehen lassen.

Backofen auf höchster Stufe (ca. 260 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Backform mit dem Brot in den Ofen schieben. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 210 °C herunterregeln und das Brot noch weitere 45 Minuten backen.

*Rezept: Heio Görtzen*

*Quelle: Mein schönes Land TV*