

**Rezepte zur Sendung vom 06. November 2014**  
**Genetztes Brot****Genetztes Brot**

Zutaten für 2 Brote à 500 g

**Für den Teig**

- 225 g Weizenmehl (Type 812)
- 225 g Weizenmehl (Type 1050)
- 50 g Roggenmehl (Type 1150)
- 8 g frische Hefe
- 1 Eigelb (Größe M)
- 75 g flüssiger Sauerteig (Natarsauerteig aus dem Handel oder vom Bäcker des Vertrauens)
- 12 g Salz
- 380 ml Wasser, eiskalt

**Zusätzlich**

- Etwas Öl für die Schüssel
- Etwas Mehl zum Arbeiten

Am Vortag für den Teig die verschiedenen Mehle, Hefe, Eigelb, Sauerteig, Salz und 380 ml eiskaltes Wasser in einer Rührschüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine auf kleiner Stufe ca. 10 Minuten kneten, dann auf höherer Stufe in 8 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Eine große Schüssel mit Öl einstreichen, den Teig hineingeben und mit Frischhaltefolie bedeckt über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Am Zubereitungstag den Backofen mit Backstein (Mitte) auf 250 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Ein Blechgefäß auf den Backofenboden stellen.

Den geruhten Teig auf die leicht angefeuchtete Arbeitsfläche stürzen und zweimal locker zusammenlegen. Dann den Teig in zwei gleich große Stücke teilen. Jedes Stück mit leicht angefeuchteten Händen rund formen (nicht auf der Arbeitsfläche zusammenkneten). Die zwei Kugeln dicht nebeneinander auf ein leicht gemehltes Brett setzen. Die Teige 5 – 10 Minuten ruhen lassen, dann mit Wasser abstreichen und mit einer Gabel einstechen.



Die Teige auf den heißen Backstein im Ofen setzen. Das Blechgefäß mit ca. 150 ml Wasser füllen. Nach 10 Minuten die Backofentemperatur auf 180 Grad reduzieren. Das Brot in ca. 40 Minuten kräftig braun backen.

Das Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Tipp: Wenn Sie einen Brotkasten oder Tontopf haben, lagert das genetzte Bauernbrot dort am besten. Sie können es aber auch im Gefrierbeutel aufbewahren, die Krume bleibt darin schön feucht. Einziger Nachteil: Die Kruste wird weich.



## Zusatzrezept Sauerteig

Für die 1. Stufe

25 g Roggenmehl (Type 1150)

25 ml warmes Wasser

Für die 2. Stufe

50 g Roggenmehl (Type 1150)

50 ml warmes Wasser

Für das Anstellgut

150 g Roggenmehl (Type 1150)

150 ml warmes Wasser

Für den Sauerteig

200 g Roggenmehl (Type 1150)

200 ml warmes Wasser

Für die 1. Stufe das Mehl mit 25 ml warmem Wasser verrühren. Die Mischung mit Frischhaltefolie bedeckt bei 25 – 30 Grad (am besten an einem Südfenster oder neben der Heizung) ca. 24 Stunden reifen lassen.

Für die 2. Stufe das Mehl mit der 1. Stufe und 50 ml warmem Wasser verrühren. Die Mischung mit Frischhaltefolie bedeckt bei 25 – 30 Grad weitere 24 Stunden reifen lassen.

Für die 3. Stufe (= Anstellgut, die Basis für den Sauerteig) das Mehl mit der 2. Stufe und 150 ml warmem Wasser verrühren. Die Mischung mit Frischhaltefolie bedeckt bei 25 – 30 Grad erneut 24 Stunden reifen lassen.

Für den Sauerteig das Mehl mit 40 g Anstellgut (es sollte angenehm säuerlich riechen) und 200 ml warmem Wasser verrühren.

Die Mischung mit Frischhaltefolie bedeckt bei Zimmertemperatur

18 – 24 Stunden reifen lassen.

(Das restliche Anstellgut in einer Plastikbox im Kühlschrank aufbewahren. Es hält 3 – 4 Wochen. Danach ist es unbrauchbar und man stellt ein neues Anstellgut her.)