

Weizensauerteigbrot

- Freitag, Januar 31, 2020

<https://ketex.de/blog/weizensauerteigbrot/>

Von Dr. Christoph Schaub (www.heimbaecker.de) stammt dieses Rezept. Christoph veranstaltet in seiner Backstube in Köln (regelmäßig ausgebuchte) Backkurse. Dabei bewirbt er seine Kursteilnehmer auch liebevoll mit Suppen und Salaten. Am ersten Kursabend hat er uns zur Suppe ein Weizensauerteigbrot angeboten, das unglaublich gut geschmeckt hat. Ich habe ihn gebeten, das Rezept mit uns zu teilen...

1. Sauerteig Stufe 1

- 10 g [Weizen Anstellgut](#)
- 50 g [Weizenvollkornmehl](#)
- 50 g Wasser (ca. 35 °C)

Alles gut vermischen und dann ca. 10 h bei Raumtemperatur gehen lassen, das Volumen sollte sich deutlich vergrößern und der Sauerteig am Ende von feinen Bläschen durchzogen sein.

3. Hauptteig

- 800 g [T65](#) oder [Weizenmehl 550](#) (mit hohem Klebergehalt z.B. von der Horbacher Mühle)
- 200 g [Weizenvollkornmehl](#)
- 10 g [inaktives Malz](#)
- 650 g Wasser (ca. 32 °C)

Alles gut mischen und 30 min abgedeckt zur 1. Autolyse stehen lassen.

2. Sauerteig Stufe 2

- 80 g Sauerteig Stufe 1 (der Rest kann zurück in den Kühlschrank zum ASG wandern)
- 80 g [Weizenvollkornmehl](#)
- 80 g Wasser (ca. 32 °C)

Alles gut mischen und 3-5 h bei Raumtemperatur gehen lassen, das Volumen sollte sich dabei mindestens verdoppeln. Wichtig ist den Sauerteig zu verwenden, bevor er anfängt zusammenzufallen.

[Zubereitung](#)

Zubereitung

3. Zubereitung

240 g reifer Sauerteig Stufe 2 hinzufügen, untermischen und weitere 30 min abgedeckt zur Autolyse stehen lassen.

22 g Salz hinzufügen und 3 min langsam und 8-10 auf schneller Stufe kneten, bis sich eine gute Glutenentwicklung zeigt (Fensterstest).

Schrittweise weitere 175 ml Wasser (ca. 32 °C) unterkneten. (Je nach Erfahrung mit weichen Teigen und der Mehlqualität diese Menge reduzieren). Die Teigtemperatur sollte recht warme 27-28 °C betragen, am besten schon vor der Wasserzugabe messen und dann die Wassertemperatur entsprechend anpassen.

Stockgare: 2-3 h an einem warmen Ort (ca. 28 °C) in einer geölten Teigwanne, den recht weichen Teig dabei nach 20/40/60 min 3 mal dehnen und falten. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit verdoppeln. Sollte dies nach 3 h nicht der Fall sein, muss man die Stockgare verlängern.

Aufarbeiten: den Teig auf die fehlte Arbeitsplatte stürzen, in zwei Teile aufteilen und diese vorsichtig von allen Seiten einfalten und dann umdrehen und den Teigling 30 min abgedeckt auf der Arbeitsfläche entspannen lassen. Dann den Teigling wenden von rechts nach links einfalten und dann den rechteckigen Teigling von oben nach unten einfallen, so das ein kompaktes Paket entsteht (die Technik kann man sich z.B. hier als Video von Trevor Wilson anschauen).

Stückgare: Der Teigling wird mit dem Schluss nach oben in das bemehltes Gärkörbchen gelegt und abgedeckt 2-3 h bei Raumtemperatur gehen lassen, bzw. 1 h bei Raumtemperatur und dann über Nacht im Kühlschrank (abgedecktes Gärkörbchen in Folie packen).

Backen: In den gut vorgeheizten Ofen bei 250 °C 15 min und auf 220 °C reduzieren und 35 min fertig backen. In den letzten 5 min den Ofen einen Spalt öffnen um eine krosse Kruste zu erhalten.

Das Weizensauerteigbrot hält tagelang frisch und ist mich eine wahre Delikatesse.
