

# Brot mit 2!!! Sauerteigen nach J. Hamelman

- Sonntag, Mai 30, 2010

<https://ketex.de/blog/brot-mit-2-sauerteigen-nach-j-hamelman/>

*Als ich zum ersten Mal über das Brot mit den 2 Sauerteigen von J. Hamelman hörte, fragte ich mich: "Was soll der Quatsch, ein Sauerteig genügt doch!" Meine Neugier war aber doch jetzt geweckt. Nachdem ich das übersetzte Originalrezept von LarissaL aus dem Sauerteigforum bekommen habe, musste ich es einfach ausprobieren. Und was soll ich sagen: die Krume, die Kruste und der Geschmack sind einmalig. Die etwas aufwendige Herstellung lohnt sich bestimmt.*

## 1. Weizensauerteig

- 80 g [Weizenmehl 550](#)
- 100 g Wasser
- 16 g [Weizen-Anstellgut](#)

Alles gut verrühren und bei Raumtemperatur (21-22°) 12 Std. reifen lassen.

## 2. Roggenvollkornsauerteig

- 80 g [Roggenvollkornmehl](#)
- 66 g Wasser
- 4 g [Roggen\(vollkorn\)-Anstellgut](#)

Auch alles gut verrühren und 12-16 Std. bei Raumtemperatur (21-22°) reifen lassen.

Die unterschiedlichen Reifezeiten ergeben sich aus der Flüssigkeitszugabe und der Menge des Anstellgutes.

## 3. Hauptteig

- Weizensauerteig
- Roggenvollkornsauerteig
- 760 g [Weizenmehl 550](#)
- 80 g [Weizenvollkornmehl](#)
- 514 g Wasser
- 18 g Salz

[Zubereitung](#)

Zubereitung

## 4. Zubereitung

Alle Zutaten ausser dem Salz nur gut zusammen mischen. 60 Minuten Autolyse, dann das Salz dazugeben und 4 Minuten mit der [Küchenmaschine](#) unterkneten.

Jetzt schließt sich eine Teigruhe von 150 Minuten an. In dieser Zeit wird alle 50 Minuten der Teig [gefaltet](#), insgesamt 2-mal.

Jetzt 2 Laibe formen und in gut bemehlte [Gärkörbchen](#) zur Gare geben.

Man hat 3 Möglichkeiten der Gare:

- 2-2,5 Std. bei 24°
- 8 Std. bei 10°
- 18 Std. im Kühlschrank bei 5°

Ich habe die 18 Std. bei 5° gewählt. Nach Ablauf der Zeit den Teig 1 Std. akklimatisieren lassen, dann einschneiden und bei 235° für 40-45 Minuten fertig backen. Kräftig schwaden und nach 15 Minuten den Dampf wieder ablassen.

---

-