

Bauernbrot mit Sauerteig und Vorteig

- Dienstag, Juli 14, 2009

<https://ketex.de/blog/bauernbrot-mit-sauerteig-und-vorteig/>

Rustikale Brote haben mich schon immer fasziniert. Sie haben so etwas Ursprüngliches! Hier ist nun ein Rezept für ein "Bauernbrot mit Sauerteig und Vorteig". Der zusätzliche Vorteig verbessert die Teigeigenschaften, die Schnittfähigkeit der Krume, das Gebäckaroma und die Frischhaltung. Das Brot ist sehr leicht nachzubacken. Das Schöne daran ist, dass jedes Brot anders reißt.

Bitte auf jeden Fall beachten, dass man den Teigling mit dem Schluss nach unten in das Garkörbchen legt.

1. Sauerteig

- 260 g [Roggenmehl 1150](#)
- 260 g Wasser
- 26 g [Roggen-ASG](#)

Alles gut verrühren und 16 Std. bei Raumtemperatur (besser 26°) gehen lassen.

(Eigentlich ist dieses Rezept so berechnet, dass die Menge des zugegebenen ASG vom fertigen Sauerteig wieder abgenommen wird. Ich handhabe das normalerweise **nicht** so, sondern verbacke diese Menge mit. Irgendwie verschwindet – an der Schüssel, am Löffel – doch immer etwas Sauerteig.)

<!-- [if gte mso 9]>

<![endif]--><!-- [if gte mso 9]>

Normal
0

21

false
false
false

DE
X-NONE
X-NONE

<![endif]--><!-- [if gte mso 9]>

<![endif]-->

```
/* Style Definitions */
table.MsoNormalTable
{mso-style-name:"Normale Tabelle";
mso-tstyle-rowband-size:0;
mso-tstyle-colband-size:0;
mso-style-noshow:yes;
mso-style-priority:99;
mso-style-parent:"";
mso-padding-alt:0cm 5.4pt 0cm 5.4pt;
mso-para-margin:0cm;
mso-para-margin-bottom:.0001pt;
mso-pagination:widow-orphan;
font-size:10.0pt;
font-family:"Times New Roman",serif;
mso-fareast-language:EN-US;}
```

2. Vorteig

- 135 g [Weizenmehl 1050](#)
- 135 g Wasser
- 1,5 g Hefe

Alles gut verrühren und auch 16 Std. bei Raumtemperatur stehen lassen.

3. Hauptteig

- 520 g Sauerteig
- Vorteig
- 270 g [Roggenmehl 1150](#)
- 70 g Wasser
- 13 g Salz
- 10 g Hefe

[Zubereitung](#)

Zubereitung

4. Zubereitung

<!-- [if gte mso 9]>

<![endif]--><!-- [if gte mso 9]>

Normal

0

21

false
false
false

DE
X-NONE
X-NONE

<![endif]--><!-- [if gte mso 9]>

<![endif]-->

```
/* Style Definitions */  
table.MsoNormalTable  
{mso-style-name:"Normale Tabelle";  
mso-tstyle-rowband-size:0;  
mso-tstyle-colband-size:0;  
mso-style-noshow:yes;  
mso-style-priority:99;  
mso-style-parent:"";  
mso-padding-alt:0cm 5.4pt 0cm 5.4pt;  
mso-para-margin:0cm;  
mso-para-margin-bottom:.0001pt;  
mso-pagination:widow-orphan;  
font-size:10.0pt;  
font-family:"Times New Roman",serif;  
mso-fareast-language:EN-US;}
```

Alle Zutaten zusammen 5-7 Minuten kneten. Danach 20-30 Minuten Teigruhe. Jetzt rundwirken, mit dem Schluss nach **unten** in ein [Gärkörbchen](#) mit [Baumwollüberzug](#) geben und 60 Minuten bei 30-35° zur Gare stellen.

Danach den Teigling auf den [Schiesser](#) stürzen und entweder so lassen oder mit einem [Bräunwisch](#) (Bäckerpinsel) mit kaltem Wasser abstreichen.

Bei 250° 15 Minuten anbacken (bis die gewünschte Bräune erreicht ist) und dann bei 180° 40 Minuten fertig backen.

Wer gerne Glanz mag, kann nach Backende das Brot nochmals mit kaltem Wasser abstreichen.

-