

Einsteigerbrot mit Sauerteig

- Samstag, Juni 29, 2013

<https://ketex.de/blog/einsteigerbrot-mit-sauerteig/>

Da mich neue User immer wieder fragen: "Was soll ich denn als erstes backen?", und ich bisher immer auf das Paderborner Landbrot verwiesen habe, hier jetzt ein prima Rezept für jeden Einsteiger. Der Teig ist nicht zu klebrig, lässt sich gut händeln, und die Mehlsorten dürfte man auch überall bekommen. Man kann dieses Rezept in einer Kastenform oder aber auch freigeschoben backen.

Ich möchte jeden Einsteiger darauf hinweisen: ein Brot besteht aus natürlichen Zutaten, und diese reagieren immer unterschiedlich. Somit ist es immer schwer, jedes Mal ein äußerlich perfektes Brot zu backen.

Für mich kommt es in erster Linie auf den Geschmack an, und wenn mir mal ein Brot da reißt, wo es nicht soll, werden wir es dessen ungeachtet auch ganz genüsslich verspeisen.

Jetzt wünsche ich jedem Einsteiger viel Spaß beim Nachbacken dieses Rezepts, und - falls Fragen dazu auftauchen sollten - so kann man mich gerne fragen.

1. Sauerteig

- 165 g [Roggenmehl 1150](#)
- 165 g Wasser
- 17 g [Roggenanstellgut](#)

Alle 3 Zutaten klümpchenfrei verrühren und für 16 - 18 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen. Die beste Reifetemperatur wird mit 26° über 16 Stunden von den Experten angegeben.

So sollte der Sauerteig nach 16 - 18 Stunden aussehen:

2. Hauptteig

- Sauerteig
- 175 g [Roggenmehl 1150](#)
- 345 g [Weizenmehl 1050](#)
- 275 g Wasser
- 14 g Salz
- 14 g Frischhefe
- 5 g (= 1 TL) [flüssiges Backmalz](#)

[Zubereitung](#)

Zubereitung

3. Zubereitung

Alle Zutaten in der [Küchenmaschine](#) 5-7 Minuten (im Thermomix im Teigprogramm 6 Minuten) kneten. Die langsamste Stufe ist die beste, da dabei der Teig sehr gut vermischt wird.

Nun schließt sich eine Teigruhe (Stockgare) von 30 Minuten an. Hierbei wird unter anderem dem Mehl Zeit gegeben, um zu quellen und mehr Feuchtigkeit aufzunehmen. Man lässt den Teig im „Kessel“ (d.h. in der Schüssel) und deckt ihn mit einer [Abdeckhaube](#) ab.

Nach der Teigruhe gibt man ihn auf die Arbeitsfläche und wirkt den Teig rund. Sollte man das Brot in einer [Kastenform](#) backen, so wird er anschließend noch lang gewirkt. Wie das geht, gibt es bei mir unter [Videos](#) in meinem Blog und auch auf YouTube zu sehen.

Nun gibt man die Teiglinge in die Form. Bei der Kastenform kommt der Schluss nach unten und beim [Gärkörbchen](#) nach oben. Der Schluss ist immer die „schlechte“ Seite vom Teigling.

Ich benutze für die Gärkörbchen immer [Baumwollüberzüge](#). Man braucht sie nur ganz wenig zu bemehlen und man kann den Teigling ganz leicht daraus stürzen, ohne ihn zu „skalpieren“!!!

Jetzt stellt man die Teiglinge zur Gare. Bei Raumtemperatur sollte die Gare in ca. 90-120 Minuten beendet sein. Hat man eine [Gärbox](#) oder einen Gärschrank, kann man bei 32-34° die Stückgare auf ca. 60 Minuten verkürzen. Bei einer Kastenform sollte der Teig bis an den Rand gestiegen sein.

Jetzt wird das Kastenbrot gestippt, d.h. man rollt die mit kaltem Wasser abgespülte [Stipprolle](#) über die Oberfläche (alternativ kann man mit einer Fleischgabel mehrfach 1-2 cm tief einstechen). Das frei geschobene Brot wird auf den [Schießer](#) gestürzt (noch einfacher geht es mit dem [Super-Peel](#)) und nach Gusto eingeschnitten. Dann kommen die Brote in den vorher auf 250° aufgeheizten Ofen. Hier werden sie für 15 Minuten angebacken. Jetzt den Ofen auf 180° zurückstellen und die Brote in weiteren 45 Minuten fertig backen. Beim In-den-Ofen-geben (= „Einschießen“) mit einer Blumenspritze kräftig Wasser an die Ofenwände sprühen, damit Dampf entsteht. Nach 15 Minuten den Ofen kurz öffnen, um den Dampf wieder abzulassen.