

Rezept

Bauernbrot

Ein Rezept von Bauernbrot, am 13.12.2025

Zutaten

42 g	Hefe (1 Würfel)	1 TL	Zucker
150 ml	warmes Wasser	150 g	Sauerteig (selbst angesetzt oder im Beutel)
100 g	Weizenmehl Type 550	350 g	Roggenmehl Type 1150
200 g	Weizenmehl Type 1050	100 g	Roggenvollkornschrot
2 TL	Salz	1 EL	gemahlenes Brotgewürz
1 EL	Gerstenmalz-Extrakt (Reformhaus oder Bioladen)	ca. 500 ml	warmes Wasser
je 1 EL	Lein, Sesam- und Mohnsamen zum Bestreuen		Mehl zum Bearbeiten
	Butter für das Backblech	1	längliches Gärkörbchen (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot von 1,3 kg | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Für den Vorteig die Hefe in einer Schüssel mit Zucker, Wasser, Sauerteig und Mehl gut verrühren. Zugedeckt 2 Std. warm ruhen lassen.
2. Für den Hauptteig Mehle und Schrot grob mit dem Vorteig mischen. Salz, Brotgewürz und Gerstenmalz mit dem Wasser (bis auf eine halbe Tasse, ca. 50 ml) verrühren und dazugießen. Den Teig mit dem elektrischen Knethaken oder Kochlöffel ca. 5 Min. rühren. Bei Bedarf noch Wasser oder Mehl hinzufügen.
3. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 10 Min. lang zusammenschlagen und -drücken, dann zur Kugel formen und in eine bemehlte Schüssel setzen. Zugedeckt ca. 1 Std. warm ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
4. Den Teig auf der Arbeitsfläche noch einmal zusammenschlagen und einen länglichen Laib formen. Die Oberfläche mit Wasser bestreichen und mit den Samen bestreuen, etwas andrücken. Den Gärkorb (falls verwendet) gut mit Mehl ausstreuen. Den Teig mit der bestreuten Fläche nach unten hineinsetzen. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat (ohne Gärkorb den Laib auf dem eingefetteten Blech ruhen lassen und mit einer Haube aus Alufolie bedecken).
5. Den Backofen auf 240° vorheizen (Umluft nicht geeignet). Den Teig vorsichtig auf ein gefettetes Backblech stürzen. Die Ofenwände mit Wasser besprühen oder eine Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Das Brot auf der zweiten Schiene von unten 10 Min. backen. Dann die Temperatur auf 210° verringern und das Brot in 40-45 Min. fertig backen.