Rezept

Grundrezept Sauerteigbrot

Ein Rezept von Grundrezept Sauerteigbrot, am 30.05.2025

Zutaten

42 g	Hefe (1 Würfel)
ca. 450 ml	warmes Wasser
1 EL	gemahlenes Brotgewürz (nach Belieben)
2 EL	Rübensirup oder Gerstenmalz-Extrakt (Reformhaus oder Bioladen)
	Mehl und Öl zum Bearbeiten
	Butter für das Backblech
1 TL	Zucker
750 g	Roggenmehl Type 997
1 1/2 TL	Salz
2 EL	Balsamico-Essig
225 g	flüssiger Sauerteig (selbst angesetzt oder im Beutel)
1	rundes Gärkörbchen (nach Belieben)
	Kalter Kaffee zum Bestreichen (ersatzweise Wasser)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot von 1,2 kg | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Die Hefe in ein Schälchen bröckeln und mit dem Zucker bestreuen. Mit 6 EL warmem Wasser glatt rühren und zugedeckt 15 Min. ruhen lassen. Das Mehl in einer Schüssel grob mit Brotgewürz und Hefeansatz mischen. Das restliche warme Wasser bis auf eine halbe Tasse (ca. 50 ml) mit Salz, Gerstenmalz-Extrakt oder Rübensirup und Essig verrühren.

2. Den Sauerteigbeutel in warmem Wasser oder auf der Heizung erwärmen, durchkneten und den Sauerteig mit der angerührten Wasser-Sirup-Essig-Mischung zum Mehl geben. Alles mit dem elektrischen Knethaken oder einem Kochlöffel mischen. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den Teig darauf mit den Handballen etwa 10 Min. bearbeiten, bis er kaum noch klebt und elastisch ist.

3. Den Teig zu einer Kugel formen. Das Gärkörbchen oder eine Schüssel und die Teigkugel mit Öl einfetten und mit Mehl bestreuen. Den Teig in das Gärkörbchen oder in die Schüssel setzen. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Std. ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

4. Inzwischen den Backofen auf 220° vorheizen (Umluft nicht geeignet). Das Backblech einfetten und den gegangenen Teig daraufstürzen. Die Oberfläche des Laibs mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen.

5. Die Backofenwände mit etwas Wasser besprühen oder ein Schälchen mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Das Brot im Backofen auf der zweiten Schiene von unten ca. 1 Std. backen. Die Oberfläche des fertigen Brots sofort mit etwas kaltem Kaffee oder Wasser bestreichen und das Brot auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.