

Rezept

Münsterländer Bauernstuten

Ein Rezept von Münsterländer Bauernstuten, am 09.06.2026

Zutaten

20 g Hefe (ca. 1/2 Würfel)	500 g Buttermilch (zimmerwarm)
75 g flüssiger Natursauerteig (selbst angesetzt oder im Beutel)	300 g Weizenmehl (Type 550)
15 g Salz (ca. 3 TL)	200 g Roggenmehl (Type 1150)
Backpapier für das Blech	Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Brote (à 550 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Die Hefe in einer Schüssel in der Buttermilch auflösen (falls die Buttermilch külschrankkalt ist, zuvor kurz lauwarm erhitzen). Mit dem Sauerteig verrühren, dann die Mehlsorten und zum Schluss das Salz zugeben. Alles gut unterarbeiten. Den Teig 8-10 Min. in der Küchenmaschine (4 Min. auf langsamer, 4 Min. auf schneller Stufe) oder von Hand durchkneten. Danach auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und abgedeckt 20-30 Min. gehen lassen.

2. Den Teig formen und ruhen lassen.

3. Inzwischen den Backofen auf 210° vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert), dabei ein mit Wasser benetztes Blech mit erhitzen. Sobald die Temperatur erreicht ist, das Blech herausnehmen, die Brote in den heißen Ofen (Mitte) schieben und 5 Min. backen. Danach die Temperatur auf 200° herunterregeln und die Brote in ca. 25 Min. fertig backen.