

Rezept

# Sauerteig-Mischbrot

Ein Rezept von Sauerteig-Mischbrot, am 19.04.2024

## Zutaten

### Am 1. Tag:

100 g Roggenmehl Type 1 150

### Am 2. Tag:

100 g Roggenmehl Type 1 150

### Am 3. Tag:

100 g Roggenmehl Type 1 150

### Am 4. Tag:

ca. 450 g Dinkelmehl Type 630

2 TL Salz

1 TL Brotgewürz

### Außerdem:

Kastenform (ca. 30 cm lang)

1 Öl für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 20 Scheiben | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal, 1 g F, 4 g EW, 26 g KH

## Zubereitung

1. Am ersten Tag das Roggenmehl und 150 ml Wasser in einer großen Schüssel glattrühren. Die Schüssel mit Folie oder einem passenden Deckel verschließen und über Nacht ruhen lassen. Am zweiten Tag das Mehl und 150 ml Wasser zum Vorteig in die Schüssel geben, alles gründlich verrühren und den Teig abgedeckt über Nacht ruhen lassen. Diesen Vorgang am dritten Tag wiederholen.
2. Am vierten Tag sollte der Teig säuerlich riechen und auf der Oberfläche Bläschen bilden. Sonst umrühren und einen weiteren Tag ruhen lassen. Dann das Dinkelmehl, 100 ml lauwarmes Wasser, Salz und Brotgewürz dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Eventuell noch etwas Mehl hinzufügen, der Teig sollte sich vom Schüsselrand lösen, dabei aber recht weich bleiben.
3. Die Form fetten. Den Teig hineingeben und zugedeckt 3-4 Std. gehen lassen, bis er die Form ausfüllt. Gegen Ende der Ruhezeit den Ofen auf 240° vorheizen, dabei eine hitzefeste Form mit Wasser auf den Rost stellen.

4. Das Brot im heißen Ofen (unten) ca. 20 Min. backen, dann die Temperatur auf 200° reduzieren und das Brot in weiteren 20 Min. fertig backen. Anschließend einige Min. in der Form ruhen lassen. Das Brot vorsichtig aus der Form lösen und auf einem Gitter komplett auskühlen lassen.