

Rezept

# Sauerteig-Vollkornbrot

Ein Rezept von Sauerteig-Vollkornbrot, am 13.05.2025

## Zutaten

### Am 1. Tag:

100 g Vollkorn-Roggenmehl

125 ml Wasser

### Am 2. Tag:

100 g Vollkorn-Roggenmehl

125 ml Wasser

### Am 3. Tag:

100 g Vollkorn-Roggenmehl

125 ml Wasser

### Am 4. oder 5. Tag:

500 g Vollkorn-Roggenmehl

200 ml lauwarmes Wasser

3 TL Salz

2 TL Brotgewürz

### Außerdem:

Mehl zum Bearbeiten

Fett für das Blech

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 15 Scheiben | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 1 g F, 5 g EW, 33 g KH

## Zubereitung

1. Am ersten Tag das Roggenmehl und 125 ml Wasser in einer großen Schüssel verrühren. Die Schüssel mit Folie oder einem passenden Deckel verschließen und den Vorteig über Nacht ruhen lassen. Am zweiten Tag das Mehl und 125 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 Mehl, 200 ml lauwarmes Wasser, Salz und Brotgewürz zum Vorteig geben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine ausgiebig zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt mindestens 3 Std. ruhen lassen.
3. Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und mit bemehlten Händen zu einem länglichen Laib formen. Da der Teig nur Roggenmehl enthält, bleibt er weiterhin klebrig. Dennoch nicht zu viel Mehl unterkneten, sonst wird das Brot trocken. Den Laib auf ein gefettetes und bemehltes Backblech setzen. Die Oberfläche mit etwas Mehl bestäuben und mit einem Messer mehrmals 1 cm tief einschneiden (parallel oder über Kreuz). Zugedeckt 2 Std. ruhen lassen.

4. Gegen Ende der Ruhezeit den Ofen auf 240° vorheizen, dabei eine hitzefeste Form mit Wasser auf den Boden stellen. Das Brot im heißen Ofen (unten) ca. 40 Min. backen. Es ist fertig, wenn es beim Klopfen gegen die Unterseite hohl klingt. Auf einem Gitter auskühlen lassen.