Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Sauerteigbrot mit Joghurt

Ein Rezept von Sauerteigbrot mit Joghurt, am 19.05.2025

Zutaten

1400 g	Roggenmehl (Type 1150)
500 g	Roggenkörner
2 EL	Salz
	Mehl zum Arbeiten
150 g	Naturjoghurt (1,5 % Fett)
1 Wrfel	Hefe (42 g)
	Rapsöl für die Formen

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Kastenformen à 10 x 27 cm (ca. 40 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Für den Anstellsauer 400 g Mehl mit 500 ml lauwarmem Wasser und dem Joghurt verrühren, mit etwas Mehl bestäuben und abgedeckt bei Zimmertemperatur (ca. 23°) ca. 2 Tage gehen lassen, bis sich kleine Bläschen bilden. Der Teig sollte säuerlich riechen.

2. Gleichzeitig die Roggenkörner in 1 l Wasser ca. 1 Tag einweichen, dann in ein Sieb abgießen und an einem luftigen Platz ankeimen lassen. Dabei morgens und abends die Körner mit Wasser kräftig abspülen – sie sollten feucht bleiben. Nach kurzer Zeit bekommen sie feine Wurzeln.

3. Wenn der Ansatz gesäuert ist, die Hefe in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen und mit den Knethaken des Handrührgeräts unter den Vorteig rühren. Nach und nach das übrige Mehl und zusätzlich ca. 400 ml lauwarmes Wasser unterkneten. Dann die gekeimten Roggenkörner und das Salz unterkneten, sodass ein dicklicher Teig entsteht. Den Teig abgedeckt über Nacht bei Zimmertemperatur gehen lassen.

4. Die Kastenformen einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kneten und jeweils die Hälfte in die Formen geben. Abgedeckt ca. 2 Std. gehen lassen. Den Teig mit Wasser bestreichen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Ein tiefes Backblech auf den Ofenboden schieben und mit heißem Wasser füllen. Die Brote im Backofen (unten) bei 200° (Umluft, ohne Vorheizen) ca. 1 Std. 30 Min. backen, dabei nach ca. 30 Min. die Hitze auf 180° Umluft reduzieren. Ca. 15 Min. vor dem Ende der Backzeit den Ofen ausschalten und die Brote mit der Resthitze weiterbacken. Die Brote aus der Form nehmen und ausdampfen lassen. Ungekühlt ca. 2 Wochen haltbar.