

Rezept

Selbstgebackenes Sauerteigbrot

Ein Rezept von Selbstgebackenes Sauerteigbrot, am 21.05.2026

Zutaten

1 Würfel Hefe (42 g)	150 g Sauerteig (Fertigprodukt aus dem Backregal im Supermarkt)
3 EL Ahornsirup	3 TL Salz
1 kg Roggenmehl Weizenmehl zum Bestäuben	Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Brote | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 840 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig die Hefe in eine Schüssel bröckeln. 700 ml lauwarmes Wasser, Sauerteig, Ahornsirup und Salz dazugeben und verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.
2. Das Roggenmehl in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine tiefe Mulde drücken. Die Hefe-Sauerteig-Mischung in die Mulde gießen und das Mehl nach und nach vom Rand her mit der Flüssigkeit verrühren.
3. Den Teig zuerst in der Schüssel zu einem kompakten Teig verkneten. Dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit der Hand einige Min. kräftig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist und nicht mehr an den Händen kleben bleibt.
4. Die Schüssel mit Mehl ausstreuen. Den Teig wieder hineingeben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. 30 Min. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
5. Den Backofen auf 250° vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche vierteln. Die Teigviertel mit den Händen zu runden Brotlaiben formen und auf die Backbleche legen. Das Weizenmehl mit einem Sieb gleichmäßig darüberstäuben. Die Laibe zugedeckt 30-40 Min. gehen lassen.
6. Die Laibe im Ofen (Mitte, Umluft 230°) ca. 15 Min. backen. Dann die Brote bei 200° (Umluft 180°) in weiteren 30 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.