

# Sauerteig-Brot Mengentabelle

Faustformel: je 500 g Mehl 400 ml Wasser, 2 gestr. TL bzw. 10 g Salz (2% der Mehlmenge)

Anzahl Brote	1	2	3	4	5	6
Σ Mehl in kg	0,8	1,6	2,5	3,5	4,3	5
Roggen in kg	0,25 + 0,25	0,5 + 0,5	0,75 + 0,75	1 + 1	1,5 + 1	1 + 2
Weizen in kg	0,15	0,3	0,5	0,75	0,9	1
Dinkel in kg	0,15	0,3	0,5	0,75	0,9	1
Wasser in l	0,25 + 0,4	0,5 + 0,75	0,75 + 1,25	1 + 1,8	1,5 + 1,9	1 + 3
Salz	16 g 3 TL	32 g 6 TL	50 g 10 TL	70 g 14 TL	86 g 17 TL	100 g 20 TL
Anis / Fenchel / Kümmel			1 TL	1-2 TL	2 TL	3 TL
Koriander			1½ TL	2 TL	2½ TL	3 TL
Leinsamen			300 ml = 200 g	400 ml	500 ml	600 ml = 400 g

## HINWEISE

Bei Roggen und Wasser ist die erste Angabe für den Vorteig.

Gewürze nach Geschmack variieren / kombinieren. Schabziegerklee (0,3% der Mehlmenge) ist beispielsweise ein klasse Brotgewürz.

Bei Verwendung von Leinsamen im Verhältnis 1:1½ über Nacht in Wasser einweichen. Sonnenblumenkerne (500 g / 6 Brote) sind auch lecker!

Viel Freude beim Backen und Guten Appetit!

[www.die-alternative-zeitschrift.de/jk/](http://www.die-alternative-zeitschrift.de/jk/) • [www.Tannenhof-Imshausen.de](http://www.Tannenhof-Imshausen.de)

# Sauerteig-Vollkorn-Mischbrot

Die Zubereitung eines leckeren und bekömmlichen Brotes erfordert nicht viel Zeit, nur eine gute Planung: Am Vorabend des Backtages wird der Vorteig angesetzt, am nächsten Morgen wird er vermehrt, mittags in die Formen gefüllt und nachmittags abgebacken. – Und erst am nächsten Abend sollte das Brot verzehrt werden.

## ZUM GEBRAUCH DER MENGENTABELLE

Wie viele Brote möchtest Du backen? In der entsprechenden Spalte findest Du alle Mengenangaben der benötigten Zutaten. Bei den Gewürzen handelt es sich um empfohlene Mengen, damit das Brot schmeckt aber keine Gewürze hervor schmecken. Experimentiere und lass Dich von Deinen Sinnen leiten.

## DER VORTEIG

Am Vorabend setzt Du den Vorteig an: Du verrührst Roggenmehl und warmes Wasser – so viel Mehl in kg wie Wasser in Litern. Die in der Tabelle jeweils erste Angabe bei Roggen und Wasser ist für den Vorteig. Das Wichtigste: Gib den Sauerteig vom letzten Mal hinzu! (Du hast noch keinen? Frage in Deinem Umfeld oder den Bio-Bäcker.) Nun den Teig mit einem nassen Tuch abgedeckt bis zum nächsten Morgen warm ruhen lassen.

## SAUERTEIG-ANSATZ AM NÄCHSTEN TAG ABNEHMEN

Als erstes nimmst Du eine kleine Menge (~ 2 EL) vom Teig als neuen Ansatz ab. Dazu füllst Du ein sauberes Glas mit etwas Roggenmehl, dem Sauerteig, und gibst eventuell wieder Mehl darüber und stellst das verschlossene Glas abends in den Kühlschrank. Je trockener Du den Ansatz machst, desto länger ist er haltbar.

## DEN TEIG VERMEHREN

Nun kommen alle restlichen Zutaten hinzu. Wenn Du die Möglichkeit hast, das Getreide selbst zu mahlen, empfiehlt es sich, die gewünschten Gewürze zusammen mit dem Weizen und Dinkel in die Mühle zu geben, so werden sie fein verteilt.

Der Teig ist im Minimum gut 20 Minuten zu kneten. Wenn Du Dir die Arbeit durch eine Knetmaschine abnehmen lassen willst, so empfehle ich, wenigstens die letzten fünf Minuten von Hand zu kneten – den Unterschied kann man schmecken! Bei Bedarf noch Wasser beim Kneten hinzufügen.

### Wann ist der Teig fertig geknetet? – Die Fingerprobe

Nimm ein Stückchen Teig zwischen Daumen und Zeigefinger und ziehe es auseinander. Der sich bildende (größte) Faden sollte ca. 2 cm lang sein.

Den Teig, abgedeckt mit einem feuchten Tuch, an einem warmen Ort drei bis fünf Stunden (je nach Temperatur) gehen lassen.

## AB IN DIE FORMEN

Jetzt knetest Du den Teig noch einmal kurz durch, maximal fünf Minuten, und füllst die vorher geölten Kastenformen zu  $\frac{3}{4}$  ihrer Höhe. Mit einem Messer ritze die Oberfläche ein, damit sie später nicht reißt. Nun lass die Teiglinge nochmal eine bis zwei Stunden mit einem feuchten Tuch abgedeckt gehen.

## DIE BROTE ABBACKEN

Wenn sie ihre höchste Wölbung erreicht haben, stellst Du sie in den vorgeheizten Ofen. Gasofen: auf der untersten Schiene bei 180 bis 200 °C, 60 bis 80 Minuten backen. Elektroherd mit Umluft: 230 °C, 50 bis 60 Minuten backen. Fertiges Brot klingt beim Klopfen auf den Boden hohl. Es kann sich empfehlen, in den letzten 10 bis 15 Minuten das Brot ohne die Formen fertig zu backen, dann wird die Kruste rundherum schön knusprig und es ist innen nicht zu feucht.

## GENIESSEN

Am nächsten Abend kannst Du das Brot anschneiden, dann geht dies leichter und das Brot ist auch bekömmlicher. Im Brotkasten oder in einem abgedeckten Brottopf in einem kühlen, nicht zu trockenem Raum hält sich das Brot eine Woche frisch. Ein Tipp, wenn Du es einfrieren möchtest: Vorher in Scheiben schneiden, nachher krümelt es sonst sehr. Eine gekochte, zerdrückte Kartoffel im Teig verknetet hält das Brot länger frisch.