

Bio-Sauerteigbrot „Erwin“

www.fitdurchsleben.com

Sauerteigansatz:

- *Schritt 1 der Ansatz*

60 g Bio-Roggen/feinst gemahlen bzw. 60 ml lauwarmes Wasser (27-28 Grad) in einer Schüssel vermischen, alles mit einem Gummihund gut hinunterputzen (Bildung von Fremdkeimen) und abdecken 24 Stunden stehen lassen. Im Winter stelle ich die eingewickelte Schüssel noch in die Nähe der Heizung. Im Sommer ist die Raumtemperatur ausreichend.



- *Schritt 2 anfüttern*

30 g Bio-Roggenmehl und 30 ml lauwarmes Wasser unterrühren, alles mit einem Gummihund gut hinunterputzen und abdecken 24 Stunden stehen lassen.

- *Schritt 3 + 4 anfüttern*

Das Anfüttern in den Nächsten beiden Tagen gleich wie bei Schritt 2 durchführen.

• *Am fünften Tag ist Sauerteigansatz fertig und kann wie untenstehend verarbeitet werden.*

Anstellgut

Zutaten für Anstellgut:

ca.300 g BIO-Sauerteigansatz

Wird aktiviert durch Zugabe von

200 ml Wasser, lauwarm
125 g Roggenkörner BIO,
Vollkorn – frisch gemahlen



Zutaten für das Brot

150 ml Wasser, lauwarm
1 ½ TL Salz
1 EL Brotgewürz
1 EL Sonnenblumenkerne BIO
1 EL Kürbiskerne BIO

100 g Weizenmehl BIO, glatt – oder frisch vermahlen
200 g Roggen BIO, Vollkorn – frisch gemahlen



Herstellung:

1. Den Ansatz (oder Anstellgut) aus dem Kühlschrank nehmen, in eine Schüssel geben und mit dem warmen Wasser vermengen.
2. Roggenkörner fein vermahlen (oder Bio Vollkorn – Roggenmehl nehmen) und mit dem verdünnten Sauerteig vermischen bis die Konsistenz wie vorher ist.
3. Den Sauerteig gut mit einem Gummihund hinunterputzen und mit einem Geschirrtuch zudecken und an einen warmen Ort stehen lassen bis sich Bläschen bilden – längsten aber für ca. 12 Stunden.
4. Die Hälfte des Sauerteiges in ein Einweckglas geben und gut verschlossen in den Kühlschrank (als Anstellgut für das nächste Brot) geben.
5. Die zweite Hälfte mit lauwarmen Wasser, Salz Gewürze, Sonnenblumen- und Kürbiskerne sowie das Weizenmehl dazugeben und umrühren.
6. Dann das Weizenmehl und den Roggen fein vermahlen und unter den Vorteig langsam einarbeiten und ca. 10 Minuten abarbeiten.
7. Dann in die mit Backpapier ausgelegte Backform geben (nach beliebe mit Samen bestreuen), mit einem Geschirrtuch zudecken und an einem warmen Ort (um die 30 °C – so wie man sich selbst wohl fühlen würde) aufgehen lassen.
8. Nach ca. 1 ½ bis 2 Stunden ist der Teig so weit gegangen, dass man ihn samt Backform in das auf Umluft 200 °C vorgeheizte Backrohr geben kann.
9. Nach 15 Minuten die Temperatur auf 180 °C senken.
10. 45 Minuten später (1 Stunde Backzeit insgesamt) nach der Klopfprobe aus dem Rohr nehmen und auskühlen lassen – am besten auf einem Rost, damit auch von unten Luft dazu kommt.

Wenn du die Ober-Unterhitze verwendest – braucht es 220 °C bzw. 200 °C fallend

