

# Sauerteig Bauernbrot



Dieses wundervolle Brot erhält seinen ausgereiften Geschmack und die milde, köstliche Note durch etwas dunklen Roggen, der dem Sauerteigstarter zugefügt wurde. Durch eine ausreichende Menge an Vollkorn und Roggen erhält es einen kräftigen, erdigen Geschmack und eine offene, nicht trockene Kruste mit Biss. Herzhaft und vielseitig. Es schmeckt großartig mit Butter und passt gut zu allem – vom Käse bis zum Hauptgericht. Der klappbare Gärautomat ermöglicht es, einen perfekten Auftrieb und milde Säure zu erhalten.

**Ergiebigkeit:** Ein Brotlaib.

**Zeitplanung:** Den Starter in der Nacht vorm Backen anmischen. Der Hauptteig sollte ungefähr 12 Stunden nach dem Starter angemischt werden.



## Sauerteig Vorteig

Zutaten	Menge	Gramm
Sauerteig Starter*	1 EL + 1 TL	18
Ungebleichtes Mehl, 11-12 % Eiweiß	5½ EL	50
Vollkornroggenmehl**	2 EL + 1 TL	20
Wasser, Raumtemperatur	2 EL + 1 TL	38

\*Idealerweise ein reifer, aktiver, weißer Starter mit 100 % Hydratation.

\*\*Wenn dunkles Roggenmehl nicht verfügbar ist, kann es durch mittleres Roggenmehl, Vollkornmehl oder ungebleichtes Mehl ersetzt werden.

## Hauptteig

Zutaten	Menge	Gramm
Ungebleichtes Mehl, 11-12 % Eiweiß*	2¾ Tassen	340
Vollkornmehl	¾ Tasse	55
Wasser, lauwarm	1 Tasse + 3 EL	280
Salz	1½ TL	9

\*Messen Sie das Mehl, indem Sie den Becher in einen Behälter eintauchen und den Überschuss mit einem Messer entfernen.

**Ausstattung:** Brød & Taylor Klappbarer Gärautomat und Schongarer, Pizzastein und Hilfsmittel für die bevorzugte Ofendampfmethode. Ein Digitalthermometer kann hilfreich sein, um die Temperatur bei Wasser, Teig und im gebackenen Brotlaib abzulesen.

**Gärautomaten vorbereiten:** Den Gärautomaten aufstellen und die Temperatur auf 22 °C einstellen. Die Wasserschale bis zur Hälfte mit Wasser befüllen und in die Mitte der Heizplatte am Boden des Gärautomaten setzen. Das Gitter über die Wasserschale legen.

**Vorteig anmischen:** Alle Zutaten des Vorteiges abmessen, in eine Schale geben und verrühren, bis Sie eine weiche, gleichmäßige Masse erhalten. Den Teig in ein sauberes Gefäß legen und zudecken. Bei 22 °C für 12 Stunden gären lassen, bis er das 2,5-fache seiner ursprünglichen Größe erreicht hat (ca. 1 gute Tasse groß).

**Hauptteig anmischen und zur Autolyse stellen:** Das Thermostat auf 25 °C einstellen und anschließend sicherstellen, dass noch genügend Wasser in der Schale des Gärautomaten ist. Wasser auf 29-32 °C erwärmen (bei sehr hoher Raumtemperatur kälteres Wasser verwenden). Das Mehl abwägen und in eine Schüssel geben. Wasser hinzufügen und mischen, bis das Mehl durchfeuchtet ist. Eine Kühle in den Teig machen und den gesamten Vorteig von oben dort hinein legen. Ohne die beiden Teige zu vermischen, die Seiten des Hauptteiges über den Vorteig schlagen und diesen einhüllen. Dann 30 Minuten im Gärautomaten lassen.

**Salz zufügen:** Salz über den Hauptteig streuen und solange kneten, bis sowohl das Salz als auch der Vorteig vollständig eingearbeitet sind. Danach den Teig in ein leicht geöltes Gefäß mit einem Fassungsvermögen von mindestens 4 Tassen geben.

**Teig bei 26 °C gären lassen:** Den Teig in den Gärautomaten stellen und für 2,5-3,5 Stunden gären lassen. Den Teig während der ersten 90 Minuten dreimal falten. Bei jedem Faltvorgang vierfach das Ziehen und Falten durchführen. Erst alle vier Seiten nach außen ziehen und dann zur Teigmitte hin falten, danach die Ecken ziehen und ebenso zur Teigmitte falten. Wenn das Falten abgeschlossen ist, den Teig ruhen lassen, bis er ein Volumen von ungefähr 4 Tassen/1 Liter erreicht hat.

**Teig vorformen:** Vorsichtig die vier Seiten des Teiges ziehen und falten, um ein gleichmäßiges Quadrat oder Rechteck zu formen, dann zudecken und für 15 Minuten ruhen lassen. Während der Teig ruht, ein Backblech oder den Einschub des Gärautomaten mit Bäckerleinen oder einem bemehlten Küchentuch vorbereiten.

**Oval formen:** Den Teig mit der Nahtstelle nach oben auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche legen. Danach das rechteckige Paket in der Mitte falten, sodass die Nahtstelle an der langen Seite nach vorne zeigt (siehe Foto). Die Nahtstelle durch zusammendrücken versiegeln. Den Laib so herumdrehen, dass nun die Nahtstelle mittig nach oben zeigt und anschließend auf das mit Leinen ausgelegte Backblech geben.



**Laib gären:** Den Brotlaib in den Gärautomaten legen, der weiterhin auf 26 °C eingestellt ist, und für 2-2,5 Stunden gären lassen, bis er sichtbar größer geworden ist, aber immer noch langsam zurückspringt, wenn Sie ihn mit dem Finger eindrücken.

**Backen vorbereiten:** Ungefähr eine Stunde vorm Backen den Pizzastein in die Mitte des Backofens legen und auf 230 °C vorheizen. Den Backofen zum Dampfen vorbereiten; hierbei sollte die bevorzugte Methode angewandt werden (wie z. B. Eis auf ein vorgeheiztes Backblech zu legen). Alternativ können Sie eine ofenfeste rechteckige Wanne nehmen, den Laib bedecken und somit eine Dampfkammer herstellen.

**Brot einschneiden:** Den Laib vorsichtig herumdrehen und auf Backpapier oder ein bemehltes Blech legen. Überschüssiges Mehl von der Oberseite und den Seiten des Laibes abbürsten. Mit einer Bäckerklinge oder einem gezackten Messer einen langen oder zwei leicht abgewinkelte Schnitte auf der Oberseite in den Teig fügen.

**Brot mit Dampf backen:** Das Brot auf den Pizzastein legen, den Backofen bedampfen oder den Laib zudecken. Für 40 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun ist und die Innentemperatur des Brotes bei ungefähr 96 °C liegt. Um das Bräunen zu erleichtern, den Laib nach 20 Minuten herumdrehen und die Bedeckung oder das Dampfblech herausnehmen. Vor dem Schneiden abkühlen lassen und anschließend genießen.



### Allgemeine Brotformel

Zutaten	Gramm	Bäckerprozent
Ungebleichtes Mehl, 11-12 % Eiweiß*	400	84,3 %
Vollkornmehl	55	11,6 %
Roggenvollkornmehl	20	4,1 %
Wasser, lauwarm	330	69,1 %
Salz	9	1,8 %