



Bregenz 2014

Bauernbrot (mit Sauerteig)

Dauer 105 min ohne Ruhezeit

Rezept ergibt einen großen Laib oder zwei kleine Laibe

Zutaten

•Vorteig

2kg Roggenschrot

2l Leitungswasser

um 500g Sauerteigstarter

2. Brotteig

3kg Roggenschrot

3kg Weizenschrot

4kg Mehl

9l lauwarmes Wasser

10 Päckchen frische Hefe

250g Salz

Zucker

Anis / Fenchel

Arbeitsmaterial

Messbecher /Waage

Rührschüssel

Rezept

1.Vorteig

200g Roggenschrot

200ml Leitungswasser

um 50g Sauerteigstarter

2. Brotteig

300g Roggenschrot

300g Weizenschrot

400g Mehl

900ml lauwarmes Wasser

1 Päckchen frische Hefe

25g Salz

Prise Zucker

Anis / Fenchel

Zubereitung

•Vorteig

Zutaten mit einander verrühren und über Nacht an einem Warmen Ort stellen.
Ruhig hin und wieder aufrühren- Wichtig, er braucht Luft

•Brotteig

Hefe mit Zucker in etwas lauwarmen Wasser aktivieren
und mit dem Starter und den Brotteigzutaten vermengen, rühren kneten
Das Wasser dabei noch etwas zurückhalten und eventuell ergänzen:
Je nach Getreidekonsistenz, Luft, Wärme und Laune brauch jeder Teig seine eigene
Menge Feuchtigkeit.

Wahlweise mit etwas Anis oder und Fenchel würzen.

Nun kneten, kneten, kneten, mit oder ohne weitere Ruhephasen zwischen drin
dann eine längere Ruhezeit einlegen, kann sogar einige Stunden sein
Erneut kneten und den Laib formen, denkbar ihn oben mit dem Messer zu ritzen
Wieder ruhen lassen möglichst ohne Zugluft

Im Ofen bei 220° backen – je nach Brotform um 1 Stunde oder länger
(Garnadelprobe)

Das Brot backt besser, wenn man in dem Ofen Wasser mit verdampfen lässt

Zeit Brotteig ohne Vorteig / ohne Ruhephasen

15 min Zutaten abwiegen und vermengen

20min kneten

10min formen

60 min backen

= 105 Minuten

(Helmut Oesting)