



ROGGENSAUERTEIGBROT

ZUTATEN für 1 Striezel oder kleinen Laib

220 g Roggenmehl
50 g Sauerteig*
250 ml Wasser



440 g Roggenmehl
15 g Salz
350 ml Wasser



240 g Roggenmehl
100 g Weizenmehl
1 P. Trockenhefe
2 EL Brotgewürz

ZUBEREITUNG

- Am Abend Roggenmehl, frischen Sauerteig und Wasser in einer Schüssel verrühren und mit einem Geschirrtuch abgedeckt (ca. 15 Stunden) bei Zimmertemperatur gehen lassen.
- Am folgenden Morgen den zweiten Teil Roggenmehl, Salz und Wasser unterrühren. Zugedeckt weitere 2-3 Stunden stehen lassen. Dann für das nächste Brot 50 g Sauerteig von der Masse wegnehmen.
- Das restliche Roggenmehl mit dem Weizenmehl und dem Brotgewürz vermengen und den Brotteig danach gut durchkneten. Einen Striezel oder Laib formen. Diesen in einem Gärkorbchen (ev. mit einem Geschirrtuch oder einer Backtrennfolie ausgelegt) zugedeckt weitere 5-6 Stunden gehen lassen.
- Ein Backblech mit Backtrennpapier auslegen und dieses im Backrohr bei 250 °C 15 Minuten stark aufheizen. Dann das Brot aus dem Gärkorbchen aufs heiße Blech stürzen.
- Etwas Wasser (2-3 EL) aufs Backblech spritzen (sofern man kein Backrohr mit Dampfzugabe hat).
- Das Brot 10 Minuten bei 250 °C backen, die Hitze auf 180 °C reduzieren und weitere 50-55 Minuten fertig backen.

TIPPS

*Sauerteig: Frischen Sauerteig gibt es beim Bäcker oder im Reformhaus. Man kann ihn auch selber ansetzen (dazu gibt es zahlreiche Anleitungen im Netz). Allerdings braucht es etwa drei Backvorgänge, bis ein schweres Roggenbrot damit ausreichend aufgeht. Daher empfehle ich den ersten drei Broten – nach dem Wegnehmen des Sauerteigs fürs nächste Brot – jeweils ½ Würfel frische Hefe (aufgelöst in 2 EL Wasser) bzw. 1 Päckchen Trockenhefe unterzumengen. Beim vierten Brot klappt's dann ohne Hefe.

PS: Ich bewahre den frischen Sauerteig in einem Kunststoffbehälter, abgedeckt mit Frischhaltefolie, im Kühlschrank auf. Dort hält er bis zu zwei Wochen. Wenn man länger nicht bäckt, muss man ihn mit Roggenmehl und Wasser wieder auffrischen bzw. einfrieren (und vor Verwendung am besten im Kühlschrank auftauen).

