

## Sauerteig

Mit Sauerteig werden Brote ohne weitere Zusätze gelockert: Im Mehl vorhandene Bakterien und Hefen beginnen „spontan“ mit der Gärung, sobald dem Mehl Wasser zugesetzt wird. Sauerteig dient als Triebmittel, Aromageber und macht Roggenmehl backfähig. Andererseits hält er das Brot länger frisch, beugt Schimmel vor und sorgt für eine bessere Verdaulichkeit, sowie den typischen Geschmack. Meist werden Weizensauerteigbrote zu 5-20% versäuert, Roggensauerteigbrote zu 30-50%.

### **Sauerteigansatz (Spontangärung)**

#### **Tag 1**

Ein für die Menge passendes Schraubglas mit 50 g Bio-Vollkornmehl (Roggen, Weizen, Dinkel ... ) und 50 g Wasser (etwa 40 °C warm) füllen, verrühren und mit dem Deckel abdecken.

Bei 25-30 °C für 24 Stunden aufbewahren.

#### **Tag 2**

Das Glas öffnen, je 50 g Vollkornmehl und warmes Wasser zugeben.

Verrühren und abdecken.

Erneut für 24 Stunden an einem warmen Ort aufbewahren.

#### **Tag 3**

Die Masse sollte sich schon gehoben haben.

Wieder je 50 g Vollkornmehl und warmes Wasser zugeben.

Verrühren und abdecken.

Erneut für 24 Stunden an einem warmen Ort aufbewahren.

#### **Tag 4**

Die Masse sollte sich nach oben wölben, fein-säuerlich riechen und von Blasen durchsetzt sein.

Der **Sauerteigansatz**, jetzt **Anstellgut** genannt ist nun fertig.

Das Anstellgut dient zum Ansetzen eines Brotsauerteiges.

Zur Aufbewahrung sollte das Anstellgut in den Kühlschrank gestellt werden.

## **Variante**

### **Sauerteigansatz (mit Hefe)**

Ein für die Menge passendes Schraubglas mit 100 g Bio-Vollkornmehl (Roggen, Weizen, Dinkel ... ) und 80 g Wasser (etwa 40 °C warm) füllen.

5 g Frischhefe und 2 El Joghurt zugeben, verrühren und abdecken.

Bei 20-24 °C für 24 Stunden aufbewahren, währenddessen öfter umrühren, damit die Hefe genügend Luft bekommt.

Nach dieser Zeit sollte der Sauerteigansatz (Anstellgut) fertig sein.

#### **Tut sich nichts**

Nochmals Vollkornmehl und warmes Wasser zugeben, 12 bis 24 Stunden reifen lassen.

### **Sauerteig hegen und pflegen**

**Zum Backen sollte möglichst ein „junges/aufgefrischtes“ (aktiv und mild) Anstellgut verwendet werden.**

Das Anstellgut kann bis zur nächsten Verwendung 7 bis 10 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Um immer etwa 100 g Anstellgut für den nächsten Backtag zur Verfügung zu haben, muss es danach aber **gepflegt, gefüttert und aufgefrischt** werden.

1. In einem neuen Schraubglas 10 g Anstellgut mit 50 g Mehl und 50 g Wasser (etwa 40 °C warm) verrühren und abdecken.
2. Die Mischung 8 bis 12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.  
Der Teig soll beginnen sich konvex nach oben zu wölben.
3. Das Anstellgut ist nun aktiv und kann zum Backen verwendet  
**oder**  
erstmal weiter im Kühlschrank aufbewahrt werden.

## Helles Bauernbrot *Weizenmischbrot*

### **Sauerteig**

120 g Roggenmehl Type 1150

100 g Wasser

8 g Anstellgut

### **Vorteig**

75 g Weizenmehl Type 550

75 g Wasser

1 g Hefe

### **Hauptteig**

*Sauerteig*

*Vorteig*

375 g Weizenmehl Type 1050

125 g Weizenmehl Type 550

12 g Salz

5 g Hefe

280 g Wasser

### Zubereitung:

#### 1. **Sauerteig**

Die Sauerteigzutaten vermengen und etwa 20 Stunden reifen lassen.

#### 2. **Vorteig**

Die Vorteigzutaten vermischen und im Kühlschrank etwa 20 Stunden reifen lassen.

#### 3. **Teig**

Sämtliche Zutaten in der Küchenmaschine 5 Minuten auf niedrigster und etwa 5 Minuten auf Stufe 2 zu einem mittelfesten, straffen Teig kneten.

Der Teig soll sich am Ende vollständig vom Schüsselboden lösen.

4. Den Teig abdecken und etwa 45 Minuten reifen lassen.

5. Den Teig rundwirken und im bemehlten Gärkorb mit Schluss (= die Nahtstelle vom Formen) nach oben 50 bis 60 Minuten reifen lassen.

Den Backofen auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

6. Den Laib auf ein Backblech mit Backpapier stürzen und über Kreuz tief einschneiden.

7. Im heißen Backofen 10 Minuten bei 240 °C, dann 45 bis 50 Minuten bei 200 °C mit Dampf (z. B. beim Einschieben der Brote die Backofenwände mit Wasser besprühen) goldbraun backen.

8. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

## Dunkles Bauernbrot *Weizenmischbrot*

### **Sauerteig**

70 g Roggenmehl Type 1150

50 g Wasser

8 g Anstellgut

### **Hauptteig**

#### *Sauerteig*

380 g Weizenmehl Type 1050

200 g Roggenmehl Type 1150

380 g Wasser

15 g Hefe

12 g Salz

8 g Flüssigmalz

8 g Zucker

10 g Honig

8 g Butter

### Zubereitung:

#### 1. **Sauerteig**

Die Sauerteigzutaten vermengen und etwa 20 Stunden reifen lassen.

#### 2. **Teig**

Sämtliche Zutaten in der Küchenmaschine 5 Minuten auf niedrigster und etwa 8 Minuten auf Stufe 2 zu einem mittelfesten, straffen Teig kneten.

Der Teig soll sich am Ende fast vollständig vom Schüsselboden lösen.

3. Den Teig abdecken und etwa 45 Minuten reifen lassen.

4. Den Teig rundwirken und 10 Minuten ruhen lassen.

Zu einem ovalen Laib formen.

Im bemehlten Gärkorb mit Schluss (= die Nahtstelle vom Formen) nach oben 50-60 Minuten reifen lassen.

Den Backofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

5. Den Laib auf ein Backblech mit Backpapier stürzen und längs tief einschneiden.

6. Im heißen Backofen 10 Minuten bei 240 °C, dann 45 bis 50 Minuten bei 200 °C mit Dampf (z. B. beim Einschieben der Brote die Backofenwände mit Wasser besprühen) goldbraun backen.

7. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

## Weizenmischbrot

### **Weizensauerteig**

75 g Weizenmehl Type 1050

75 g Wasser (ca. 50 °C)

35 g Anstellgut

### **Roggensauerteig**

75 g Roggenmehl Type 1370

75 g Wasser (ca. 50 °C)

35 g Anstellgut

### **Brühstück**

75 g altbackenes Brot (getrocknet und gemahlen)

225 g Wasser

15 g Salz

### **Hauptteig**

#### *Sauerteige*

#### *Brühstück*

375 g Weizenmehl Type 1050

150 g Hartweizengrieß

50 g Roggenmehl Type 1370

15 g neutrales Öl

8 g Hefe

150 g lauwarmes Wasser

### Zubereitung:

#### 1. **Sauerteige**

Die jeweiligen Sauerteigzutaten vermengen, 3 Stunden an einem warmen Ort (z. B. im Backofen mit eingeschalteter Beleuchtung) und anschließend im Kühlschrank 10 bis 12 Stunden reifen lassen.

#### 2. **Brühstück** – Salz und Brotbrösel mit kochendem Wasser übergießen, zügig vermischen.

Mit Klarsichtfolie auf der Oberfläche abdecken und 1 Stunde quellen lassen.

#### 3. **Teig**

Sämtliche Zutaten in der Küchenmaschine 5 Minuten auf niedrigster und 8 Minuten auf Stufe 2 zu einem mittelfesten, straffen Teig kneten.

4. Den Teig abdecken und etwa 45 Minuten reifen lassen.

5. Den Teig rundwirken und im bemehlten Gärkorb mit Schluss (= die Nahtstelle vom Formen) nach unten 45 bis 60 Minuten reifen lassen.

Den Backofen auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

6. Den Laib auf ein Backblech mit Backpapier stürzen.

7. Im heißen Backofen 10 Minuten bei 240 °C, dann 45 bis 50 Minuten bei 200 °C mit Dampf (z. B. beim Einschieben der Brote die Backofenwände mit Wasser besprühen) goldbraun backen.

8. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

## Weizensauerteigbrot

### **Sauerteig**

75 g Weizenmehl Type 550

75 g Wasser (ca. 40 °C)

75 g Anstellgut

### **Hauptteig**

#### *Sauerteig*

425 g Weizenmehl Type 550

275 g lauwarmes Wasser

10 g Salz

### Zubereitung:

#### 1. **Sauerteig**

Die Sauerteigzutaten vermengen und 3 Stunden an einem warmen Ort (z. B. im Backofen mit eingeschalteter Beleuchtung) reifen lassen.

#### 2. **Teig**

Sämtliche Zutaten in der Küchenmaschine 5 Minuten auf niedrigster und 10 Minuten auf Stufe 2 zu einem feuchten, mittelfesten Teig kneten.

#### 3. Den Teig abdecken und 3 Stunden reifen lassen.

Dabei alle 30 Minuten falten und dehnen.

***Videoanleitung zum Falten und Dehnen von Lutz Geißler unter <https://www.youtube.com/user/Ploetzblog>***

#### 4. Den Teig rundwirken und einen straffen runden Laib formen.

In einem gut bemehlten Gärkorb mit Schluss (= die Nahtstelle vom Formen) nach oben für für 8 bis 12 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

#### 5. Den Backofen auf 240 °C vorheizen.

Wenn vorhanden, einen passenden Gusseisentopf (etwa 25 cm Ø) hineinstellen.

#### 6. Den Laib mit dem Schluss nach unten in den aufgeheizten und Gusseisentopf stürzen, tief einschneiden

##### **oder**

auf ein Backblech mit Backpapier stürzen und tief einschneiden.

#### 7. Im heißen Backofen 10 Minuten bei 240 °C, dann 35 bis 40 Minuten bei 200 °C mit Dampf (z. B. beim Einschieben der Brote die Backofenwände mit Wasser besprühen) goldbraun backen.

***Dampf bildet sich auch im geschlossenen Gusseisentopf – der Deckel wird dann etwa nach Hälfte der Backzeit abgenommen.***

#### 8. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

## Roggenbrot

### **Sauerteig**

300 g Roggenmehl Type 1370

300 g Wasser (ca. 50 °C)

60 g Anstellgut

3 g Salz

### **Brühstück**

45 g altbackenes Brot (getrocknet und gemahlen)

135 g Wasser

12 g Salz

### **Hauptteig**

*Sauerteig*

*Brühstück*

450 g Roggenmehl Type 1150

etwa

220 g warmes Wasser

### Zubereitung:

#### 1. **Sauerteig**

Die Sauerteigzutaten vermengen und etwa 12 bis 14 Stunden reifen lassen.

#### 2. **Brühstück**

Salz und Brotbrösel mit kochendem Wasser übergießen, zügig vermischen.

Mit Klarsichtfolie auf der Oberfläche abdecken und etwa 4 Stunden quellen lassen.

#### 3. **Teig**

Sämtliche Zutaten in der Küchenmaschine kurz zu einem klebrigen, feuchten Teig verarbeiten.

Die Teigtemperatur sollte etwa 30 °C betragen.

4. Den Teig abdecken und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

5. Den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche mit wenig Druck rundwirken und im Gärkorb mit Schluss (= die Nahtstelle vom Formen) nach unten 70 bis 90 Minuten reifen lassen.

Den Backofen auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

6. Den Laib auf ein Backblech mit Backpapier stürzen.

7. Im heißen Backofen 10 Minuten bei 240 °C, dann 45 bis 50 Minuten bei 200 °C ohne Dampf braun backen.

8. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

## Landbrot *Weizenmischbrot*

### **Sauerteig**

150 g Weizenmehl Type 1050

110 g Wasser

15 g Anstellgut

### **Vorteig**

100 g Weizenmehl Type 1050

100 g Wasser

1 g Hefe

### **Hauptteig**

*Sauerteig*

*Vorteig*

100 g Weizenmehl Type 1050

200 g Roggenmehl Type 1150

150 g Wasser

12 g Salz

### Zubereitung:

#### 1. **Sauerteig**

Die Sauerteigzutaten vermengen und etwa 15 Stunden reifen lassen.

#### 2. **Vorteig**

Die Vorteigzutaten verrühren und 15 Stunden reifen lassen.

#### 3. **Teig**

Sämtliche Zutaten in der Küchenmaschine 8 Minuten auf niedrigster und 2 Minuten auf Stufe 2 zu einem glatten Teig kneten.

Der Teig soll sich am Ende zum Teil vom Schüsselboden lösen.

#### 4. Den Teig abdecken und etwa 2 Stunden reifen lassen.

Nach 1 Stunde einmal falten.

**Videoanleitung zum Falten und Dehnen von Lutz Geißler unter <https://www.youtube.com/user/Pluetzblog>**

#### 5. Einen länglichen Laib formen und im bemehlten Gärkorb mit Schluss (= die Nahtstelle vom Formen) nach oben etwa 2 Stunden reifen lassen.

Den Backofen auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

#### 6. Den Laib auf ein Backblech mit Backpapier stürzen und der Länge nach tief einschneiden.

#### 7. Im heißen Backofen 10 Minuten bei 240 °C, dann 35 bis 40 Minuten bei 200 °C mit Dampf (z. B. beim Einschieben der Brote die Backofenwände mit Wasser besprühen) braun backen.

#### 8. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.



## Genetztes Dinkelbrot

### **Vorteig**

- 50 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Dinkelmehl Type 630
- 50 g kaltes Wasser
- 1 g Hefe

### **Sauerteig**

- 60 g Dinkelmehl Type 630
- 30 g Wasser (ca. 50 °C)
- 60 g Anstellgut

### **Kochstück**

- 40 g Dinkelmehl Type 630
- 180 g Wasser
- 12 g Salz

### **Hauptteig**

#### *Vorteig*

#### *Sauerteig*

#### *Kochstück*

- 400 g Dinkelmehl Type 630
- 20 g Roggenvollkornmehl
- 250 g Wasser

### Zubereitung:

#### 1. **Vorteig**

Die Vorteigzutaten vermischen und an einem kühlen Ort 12 bis 15 Stunden reifen lassen.

#### 2. **Kochstück**

Mehl mit Wasser und Salz in einem Topf ohne Klumpen verrühren.

Erhitzen, aufkochen und rühren bis eine zähe Masse entstanden ist.

In eine Schüssel umfüllen, abdecken, auskühlen und mindestens 4-6 Stunden ruhen lassen.

#### 3. **Sauerteig**

Die Sauerteigzutaten vermengen und 3 Stunden an einem warmen Ort (z. B. im Backofen mit eingeschalteter Beleuchtung) reifen lassen.

#### 4. **Teig**

Sämtliche Zutaten in der Küchenmaschine 4 bis 6 Minuten auf niedrigster Stufe zu einem weichen Teig verarbeiten.

5. Den Teig abdecken und 4 Stunden reifen lassen.

Dabei in den ersten 3 Stunden alle 30 Minuten falten und dehnen.

***Videoanleitung zum Falten und Dehnen von Lutz Geißler unter <https://www.youtube.com/user/Ploetzblog>***

6. Den Backofen auf 240 °C vorheizen.

Wenn vorhanden, einen passenden Gusseisentopf hineinstellen.

7. Den vollreifen Teig mit nassen Händen schonend rundwirken und sofort in den aufgeheizten Gusseisentopf legen

#### **oder**

auf ein Backblech mit Backpapier legen.

8. Im heißen Backofen 10 Minuten bei 240 °C, dann 35 bis 40 Minuten bei 200 °C mit Dampf (z. B. beim Einschieben der Brote die Backofenwände mit Wasser besprühen) goldbraun backen.

***Dampf bildet sich auch im geschlossenen Gusseisentopf – der Deckel wird dann etwa nach Hälfte der Backzeit abgenommen.***

9. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

## Dinkelmischbrot

### **Kochstück**

50 g Dinkelmehl Type 1050

250 g Wasser

10 g Salz

### **Quellteig**

#### *Kochstück*

340 g Dinkelmehl Type 1050

60 g Wasser

### **Hauptteig**

#### *Quellteig*

70 g Roggenmehl Type 1150

50 g Roggenanstellgut

2 g Hefe

1 g Malzmehl

### Zubereitung:

#### 1. **Kochstück**

Mehl mit Wasser und Salz in einem Topf ohne Klumpen verrühren.

Erhitzen, aufkochen und rühren bis eine zähe Masse entstanden ist.

In eine Schüssel umfüllen, abdecken, auskühlen und mindestens 4 Stunden ruhen lassen.

#### 2. **Quellteig**

Kochstück, Mehl und Wasser vermengen, abgedeckt 1 Stunde quellen lassen.

#### 3. **Teig**

Anschließend alle übrigen Zutaten zugeben und in der Küchenmaschine 4 bis 6 Minuten auf niedrigster Stufe zu einem homogenen Teig verarbeiten.

4. Den Teig abdecken und 2 Stunden reifen lassen.

Alle 30 Minuten falten.

**Videanleitung zum Falten und Dehnen von Lutz Geißler unter <https://www.youtube.com/user/Ploetzblog>**

5. Den Teig erst rund- und dann langwirken.

Mit Schluss (= die Nahtstelle vom Formen) nach oben in einem mit Bäckerstärke (Kartoffelstärke) bestäubten Gärkorb etwa 10 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

6. Den Backofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Laib auf ein Backblech mit Backpapier stürzen, der Länge nach tief einschneiden und mit Wasser absprühen.

7. Im heißen Backofen 10 Minuten bei 250 °C, dann 35 bis 40 Minuten bei 210 °C mit Dampf (z. B. beim Einschieben der Brote die Backofenwände mit Wasser besprühen) braun backen.

8. Aus dem Backofen nehmen und nochmals mit Wasser absprühen.

Auf einem Gitter abkühlen lassen.

## Kartoffelbrot

### **Sauerteig**

75 g Roggenmehl Type 1150

75 g Wasser

8 g Anstellgut

### **Quellstück**

40 g Semmelbrösel

75 g Wasser

### **Hauptteig**

*Sauerteig*

*Quellstück*

150 g Kartoffeln (gekocht, geschält, zerdrückt)

60 g Roggenmehl Type 1150

500 g Weizenmehl Type 1050

20 g Hefe

270 g Wasser

18 g Salz

### Zubereitung:

#### 1. **Sauerteig**

Die Sauerteigzutaten vermengen und etwa 15 Stunden reifen lassen.

#### 2. **Quellstück**

Semmelbrösel und Wasser vermischen.

Mit Klarsichtfolie auf der Oberfläche abdecken und mindestens 2 Stunden quellen lassen.

#### 3. **Teig**

Sämtliche Zutaten in der Küchenmaschine 4 Minuten auf niedrigster und 8 Minuten auf Stufe 2 zu einem leicht klebrigen Teig verarbeiten.

4. Den Teig abdecken und etwa 60 Minuten reifen lassen.

5. Den Teig rundwirken und mit Schluss (= die Nahtstelle vom Formen) nach oben in einem gut bemehlten Gärkorb 70 bis 90 Minuten reifen lassen.

6. Den Backofen auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

7. Den Laib auf ein Backblech mit Backpapier stürzen und z. B. mit einer Fleischgabel mehrmals in die Oberfläche stechen.

Im heißen Backofen 10 Minuten bei 240 °C, dann 45 bis 50 Minuten bei 200 °C mit Dampf (z. B. beim Einschieben der Brote die Backofenwände mit Wasser besprühen) braun backen.

8. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

## Italienisches Landbrot *Weizenmischbrot*

### **Sauerteig**

50 g Weizenvollkornmehl

50 g Wasser

5 g Anstellgut

### **Quellteig**

100 g Weizenvollkornmehl

400 g Weizenmehl Type 550

350 g Wasser

### **Hauptteig**

*Sauerteig*

*Quellteig*

200 g Roggenmehl Type 1150

20 g Roggenvollkornmehl

170 g Wasser

5 g Hefe

12 g Salz

### Zubereitung:

#### 1. **Sauerteig**

Die Sauerteigzutaten vermengen und etwa 20 Stunden reifen lassen.

#### 2. **Quellteig**

Mehle und Wasser miteinander vermischen, abgedeckt 20 Minuten quellen lassen.

#### 3. **Teig**

Sämtliche Zutaten in der Küchenmaschine 5 Minuten auf niedrigster und 2 Minuten auf Stufe 2 zu einem weichen Teig verarbeiten.

4. Den Teig abdecken und etwa 3 Stunden reifen lassen.

Nach 30, 60 und 120 Minuten in der Schüssel falten.

**Videoanleitung zum Falten und Dehnen von Lutz Geißler unter <https://www.youtube.com/user/Ploetzblog>**

5. Einen runden Laib formen und im bemehlten Gärkorb mit Schluss (= die Nahtstelle vom Formen) nach oben etwa 1 bis 2 Stunden reifen lassen.

**Für noch mehr Aroma – den Teig etwa 8 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.**

6. Den Backofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Wenn vorhanden, einen passenden Gusseisentopf (etwa 25 cm Ø) hineinstellen.

7. Den Laib mit dem Schluss nach unten in den aufgeheizten Gusseisentopf stürzen, 3-4-mal versetzt einschneiden.

**oder**

auf ein Backblech mit Backpapier stürzen und 3-4-mal versetzt einschneiden.

8. Im heißen Backofen 10 Minuten bei 250 °C, dann 35 bis 40 Minuten bei 200 °C mit Dampf (z. B. beim Einschieben der Brote die Backofenwände mit Wasser besprühen) goldbraun backen.

**Dampf bildet sich auch im geschlossenen Gusseisentopf – der Deckel wird dann etwa nach Hälfte der Backzeit abgenommen.**

9. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.