

## 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.

## Sauerteigbrot – „Stif2-Kruste“

### Sauerteig 1

60 g Roggenmehl Type 960

60 g warmes Wasser

etwa 10 g Anstellgut

### Sauerteig 2

*Sauerteig 1*

100 g Roggenmehl Type 960 oder Dinkel- oder Weizenmehl

50 g warmes Wasser

### Brühstück

75 g Brotbrösel oder Haferflocken, -kleie, oder Buchweizenmehl ...

200 g Wasser

15 g Salz

### Hauptteig

*Sauerteige*

*Brühstück*

360 g Mehl (Dinkelmehl Type 630 oder Weizenmehl Type 550 ... )

200 g Mehl (Roggenmehl od. Vollkornmehl/Dinkel, Weizen, Emmer, Einkorn od. Ruchmehl ... )

etwa 160 bis 200 g Wasser – je nach Mehlauswahl

## Zubereitung:

### 1. Sauerteig 1

Die Sauerteigzutaten vermengen und etwa 6 Stunden reifen lassen.

### Sauerteig 2

Sauerteig 1 und die restlichen Zutaten vermengen und etwa 8 bis 10 Stunden reifen lassen.

### 2. Brühstück – Salz und die ausgewählten Zutaten in der Teigschüssel mit kochendem Wasser übergießen, zügig vermischen.

Abgedeckt etwa ½ bis 1 Stunde quellen lassen.

### 3. Teig

Sämtliche Zutaten in der Küchenmaschine 5 Minuten auf niedrigster und etwa 8 Minuten auf Stufe 2 zu einem mittelfesten, straffen Teig kneten / **Dinkelmehl kürzer kneten!**

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

### 5. Teig rundwirken und zu einem straffen runden Laib formen.

In einem gut bemehlten Gärkorb mit dem Schluss (= die Nahtstelle vom Formen) nach oben etwa 8 bis 10 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

6. Backofen auf 230 ° C vorheizen.

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

7. Den Laib mit dem Schluss nach oben in den aufgeheizten Gusseisentopf stürzen, evtl. tief einschneiden und abdecken.

**oder**

auf ein Backblech mit Backpapier stürzen und evtl. tief einschneiden.

8. Im heißen Backofen 15 Minuten bei 230 ° C, dann 45 bis 50 Minuten bei 200 ° C mit Dampf (z.B. beim Einschieben 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.

## Helles Bauernbrot Weizenmischbrot

### Sauerteig

120 g Roggenmehl Type 997 bis 1150

100 g lauwarmes Wasser

10 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

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. Teig abdecken und etwa 45 Minuten reifen lassen.

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

Backofen auf 230 ° 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 230 ° C, dann 45 bis 50 Minuten bei 200 ° C mit Dampf (z.B. beim Einschieben 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 997 bis 1150

50 g lauwarmes Wasser

10 g Anstellgut

### Hauptteig

#### *Sauerteig*

380 g Weizenmehl Type 1050

200 g Roggenmehl Type 997 bis 1150

380 g Wasser

15 g Hefe

12 g Salz

8 g Flüssigmalz/Gerstenmalz

8 g Zucker

10 g Honig

10 g Butter

### Zubereitung:

#### 1. Sauerteig

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. Teig abdecken und etwa 45 Minuten reifen lassen.

4. Teig rundwirken und 10 Minuten ruhen lassen.

Zu einem ovalen Laib formen.

Im bemehlten Gärkorb mit dem Schluss (= die Nahtstelle vom Formen) nach oben

50-60 Minuten reifen lassen.

Backofen auf 230 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

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

6. Im heißen Backofen 15 Minuten bei 230 ° C, dann 45 bis 50 Minuten bei 200 ° C mit Dampf (z.B. beim Einschieben 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 warmes Wasser

35 g Anstellgut

**Roggensauerteig**

75 g Roggenmehl Type 1370

75 g warmes Wasser

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 etwa 1 Stunde quellen lassen.

**3. Teig**

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

4. Teig abdecken und etwa 45 Minuten reifen lassen.

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

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

6. Den Laib auf ein Backblech mit Backpapier stürzen.

7. Im heißen Backofen 15 Minuten bei 240 ° C, dann 45 bis 50 Minuten bei 200 ° C mit Dampf (z.B. beim Einschieben die Backofenwände mit Wasser besprühen) goldbraun backen.

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

## Rustikales Weizenbrot

### Sauerteig

65 g Weizenmehl Type 550

65 g warmes Wasser

5 g Anstellgut

### Hauptteig

*Sauerteig*

130 g Roggenmehl Type 997 bis 1150

450 g Weizenmehl Type 550

410 g warmes Wasser

15 g Salz

### Zubereitung:

#### 1. Sauerteig

Sauerteigzutaten vermengen und 8 bis 10 Stunden reifen lassen.

#### 2. Teig

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

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

Dabei nach jeweils 60 Minuten falten und dehnen.

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

#### 4. Teig rundwirken und zu einem straffen runden Laib formen.

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

#### 5. Backofen auf 230 ° C vorheizen.

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

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

**oder**

auf ein Backblech mit Backpapier stürzen und evtl. tief einschneiden.

#### 7. Im heißen Backofen 15 Minuten bei 230 ° C, dann 45 bis 50 Minuten bei 200 ° C mit Dampf (z.B. beim Einschieben 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.

## San Francisco Sourdough Bread

### Sauerteig 1

40 g Roggenmehl Type 997 bis 1150

40 g warmes Wasser

8 g Anstellgut

### Sauerteig 2

*Sauerteig 1*

100 g Weizenmehl Type 1050

50 g warmes Wasser

### Hauptteig

*Sauerteig 2*

400 g Wasser

400 g Weizenmehl Type 550

150 g Weizenmehl Type 1050

15 g Salz

### Zubereitung:

#### 1. Sauerteig 1

Sauerteigzutaten vermengen und etwa 10 bis 12 Stunden reifen lassen.

#### 2. Sauerteig 2

*Sauerteig 1* mit den weiteren Zutaten vermengen und wieder etwa 10 bis 12 Stunden reifen lassen.

3. Wasser und *Sauerteig 2* etwas vermischen und für 15 Minuten stehen lassen.

#### 4. Teig

Anschließend das Mehl kurz untermischen und 30 Minuten quellen lassen.

Dann das Salz zufügen und in der Küchenmaschine 5 Minuten auf niedrigster und etwa 8 Minuten auf Stufe 2 zu einem feuchten, mittelfesten Teig kneten.

5. Teig abdecken und 3 Stunden reifen lassen.

Dabei nach jeweils 60 Minuten falten und dehnen.

6. Teig rundwirken und zu einem straffen runden Laib formen.

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

7. Backofen auf 230 ° C vorheizen.

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

8. Den Laib mit dem Schluss nach oben in den aufgeheizten Gusseisentopf stürzen, rautenförmig/tief einschneiden und abdecken.

#### oder

auf ein Backblech mit Backpapier stürzen und rautenförmig/tief einschneiden.

9. Im heißen Backofen 15 Minuten bei 230 ° C, dann 45 bis 50 Minuten bei 200 ° C mit Dampf (z.B. beim Einschieben die Backofenwände mit Wasser besprühen) goldbraun backen.

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

Aus dem Backofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

## Weizensauerteigbrot

### Sauerteig

75 g Weizenmehl Type 550

75 g warmes Wasser

75 g Anstellgut

### Hauptteig

Sauerteig

425 g Weizenmehl Type 550

275 g lauwarmes Wasser

10 g Salz

### Zubereitung:

#### 1. Sauerteig

Sauerteigzutaten vermengen und 8 bis 10 Stunden 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. Teig abdecken und 3 Stunden reifen lassen.

Dabei jeweils alle 60 Minuten falten und dehnen.

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

#### 4. Teig rundwirken und zu einem straffen runden Laib formen.

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

#### 5. Backofen auf 230 ° C vorheizen.

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

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

**oder**

auf ein Backblech mit Backpapier stürzen und evtl. tief einschneiden.

#### 7. Im heißen Backofen 15 Minuten bei 230 ° C, dann 45 bis 50 Minuten bei 200 ° C mit Dampf (z.B. beim Einschieben 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 997 bis 1150

300 g warmes Wasser

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 997 bis 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 1 bis 2 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. Teig abdecken und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

5. Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche mit wenig Druck rundwirken und im Gärkorb mit dem Schluss (= die Nahtstelle vom Formen) nach unten 90 bis 120 Minuten reifen lassen.  
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 warmes 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 997 bis 1150

150 g warmes Wasser

12 g Salz

## Zubereitung:

### 1. Sauerteig

Sauerteigzutaten vermengen und etwa 15 Stunden reifen lassen.

### 2. Vorteig

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. Teig abdecken und etwa 2 Stunden reifen lassen.

Nach 1 Stunde einmal falten.

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

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

Backofen auf 230 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

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

### 7. Im heißen Backofen 15 Minuten bei 230 ° C, dann 45 bis 50 Minuten bei 200 ° C mit Dampf (z.B. beim Einschieben die Backofenwände mit Wasser besprühen) braun backen.

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

## Dinkelsauerteigbrot

### Sauerteig

65 g Dinkelmehl Type 630

65 g warmes Wasser

3 g Anstellgut

### Kochstück

50 g Dinkelmehl Type 1050

200 g Wasser

15 g Salz

### Hauptteig

*Sauerteig*

*Kochstück*

500 g Dinkelmehl Type 630

50 g Dinkelvollkornmehl

220 g Wasser

### Zubereitung:

#### 1. Sauerteig

Sauerteigzutaten vermengen und 8 bis 10 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, abkühlen und einige Stunden ruhen lassen.

#### 3. Teig

Sämtliche Zutaten in der Küchenmaschine 4 bis 6 Minuten auf niedrigster Stufe zu einem feuchten, mittelfesten Teig kneten.

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

Dabei alle 30 Minuten falten und dehnen.

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

#### 5. Teig rundwirken und zu einem straffen runden Laib formen.

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

#### 6. Backofen auf 230 ° C vorheizen.

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

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

##### **oder**

auf ein Backblech mit Backpapier stürzen und evtl. tief einschneiden.

#### 8. Im heißen Backofen 15 Minuten bei 230 ° C, dann 45 bis 50 Minuten bei 200 ° C mit Dampf (z.B. beim Einschieben 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.

## Genetztes Dinkelbrot

### Vorteig

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

### Kochstück

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

### Sauerteig

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

### Hauptteig

#### Vorteig

#### Kochstück

#### Sauerteig

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

### Zubereitung:

#### 1. Vorteig

Vorteigzutaten vermischen und im Kühlschrank 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 etwa 4 bis 6 Stunden ruhen lassen.

#### 3. Sauerteig

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. Teig abdecken und 4 Stunden reifen lassen.

Dabei in den ersten 3 Stunden alle 60 Minuten falten und dehnen.

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

6. Backofen auf 240 ° C vorheizen.

Wenn vorhanden, einen passenden Gusseisentopf mit Deckel hineinstellen.

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

#### oder

auf ein Backblech mit Backpapier legen.

8. Im heißen Backofen 15 Minuten bei 240 ° C, dann 45 bis 50 Minuten bei 200 ° C mit Dampf (z.B. beim Einschieben 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. Teig abdecken und 2 Stunden reifen lassen.

Alle 30 Minuten falten.

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

#### 5. Den Teig erst rund- und dann langwirken.

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

#### 6. Backofen auf 230 ° 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 15 Minuten bei 230 ° C, dann 45 bis 50 Minuten bei 200 ° C mit Dampf (z.B. beim Einschieben 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 997 bis 1150

75 g warmes Wasser

10 g Anstellgut

### **Quellstück**

40 g Semmelbrösel

75 g Wasser

### **Hauptteig**

*Sauerteig*

*Quellstück*

150 g Kartoffeln (gekocht, geschält, zerdrückt)

60 g Roggenmehl Type 997 bis 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 etwa 2 Stunden quellen lassen.

#### 3. **Teig**

Sämtliche Zutaten in der Küchenmaschine 4 Minuten auf niedrigster und etwa 5 Minuten auf Stufe 2 zu einem leicht klebrigen Teig verarbeiten.

4. Teig abdecken und etwa 60 Minuten reifen lassen.

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

6. Backofen auf 230 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

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

Im heißen Backofen 15 Minuten bei 230 ° C, dann 45 bis 50 Minuten bei 200 ° C mit Dampf (z.B. beim Einschieben 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 warmes Wasser

5 g Anstellgut

### Quellteig

100 g Weizenvollkornmehl

400 g Weizenmehl Type 550

350 g Wasser

### Hauptteig

*Sauerteig*

*Quellteig*

200 g Roggenmehl Type 997 bis 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. Teig abdecken und etwa 3 Stunden reifen lassen.

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

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

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

**Für mehr Aroma und eine grobporige Krume – den Teig etwa 8 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.**

6. Backofen auf 240 ° 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 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.