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%.

Ansatz Anstellgut (Spontangärung) für Sauerteig

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.

Das **Anstellgut** ist nun fertig.

Das Anstellgut dient zum Ansetzen eines Brotsauerteiges.

Zur Aufbewahrung sollte das Anstellgut in den Kühlschrank gestellt werden.

Variante

Ansatz Anstellgut (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 das Anstellgut fertig sein.

Tut sich nichts

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

Das Anstellgut hegen und pflegen

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

Das Anstellgut kann bis zur nächsten Verwendung etwa 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 und aufgefrischt** werden.

1. In einem neuen Schraubglas 10 g Anstellgut mit 50 g Mehl und 50 g Wasser (handwarm) 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 die Teigschüssel geben und 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, etwa 1 Stunde bei Raumtemperatur und etwa 8 bis 10 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.
   Zwischendurch – bei Gelegenheit – falten und dehnen.
5. Teig rundwirken und zu einem straffen runden Laib formen.
   In einem gut bemehlten Gärkorb mit dem Schluss (= die Nahtstelle vom Formen) nach oben nochmals 60 bis ... Minuten (Stückgare überprüfen) 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.

Bei der Verwendung von Dinkelmehl:

In einem Dinkelbrotteig ist eine Zugabe von Vitamin C förderlich, z.B. Orangen- oder Zitronensaft. 4% der Mehlmenge reichen aus, damit das Teiggerüst des Dinkelbrotes stabiler wird und die Gase besser halten kann.

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 12 bis 15 (über Nacht) Stunden reifen lassen.
2. **Vorteig**
   Vorteigzutaten vermischen und im Kühlschrank etwa 12 bis 15 (über Nacht) 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 12 bis 15 (über Nacht) 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 bis 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, etwa 1 Stunde bei Raumtemperatur und etwa 8 bis 10 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.
   Zwischendurch – bei Gelegenheit – falten und dehnen.
4. Teig rundwirken und zu einem straffen runden Laib formen.
   In einem gut bemehlten Gärkorb mit dem Schluss (= die Nahtstelle vom Formen) nach oben nochmals 60 bis ... Minuten (Stückgare überprüfen) 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 6 Stunden reifen lassen.
2. **Sauerteig 2**
   Sauerteig 1 mit den weiteren Zutaten vermengen und wieder etwa 8 bis 10 Stunden reifen lassen.
3. Wasser und *Sauerteig 2* etwas vermischen und für 15 Minuten stehen lassen.
4. **Teig**
   Anschießend 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, etwa 1 Stunde bei Raumtemperatur und etwa 8 bis 10 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.
   Zwischendurch – bei Gelegenheit – 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 nochmals 60 bis ... Minuten (Stückgare überprüfen) 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 etwa 6 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, etwa 1 Stunde bei Raumtemperatur und etwa 8 bis 10 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.
   Zwischendurch – bei Gelegenheit – falten und dehnen.
4. Teig rundwirken und zu einem straffen runden Laib formen.
   In einem gut bemehlten Gärkorb mit dem Schluss (= die Nahtstelle vom Formen) nach oben nochmals 60 bis ... Minuten (Stückgare überprüfen) 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 (über Nacht) 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 12 bis 15 (über Nacht) Stunden reifen lassen.
2. **Vorteig**
   Vorteigzutaten verrühren und etwa 12 bis 15 (über Nacht) 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.
   Videoanleitung zum Falten und Dehnen von Lutz Geißler unter https://www.youtube.com/user/Ploetzblog
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, auskühlen 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, etwa 1 Stunde bei Raumtemperatur und etwa 8 bis 10 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.
   Zwischendurch – bei Gelegenheit – falten und dehnen.
5. Teig rundwirken und zu einem straffen runden Laib formen.
   In einem gut bemehlten Gärkorb mit dem Schluss (= die Nahtstelle vom Formen) nach oben nochmals 60 bis ... Minuten (Stückgare überprüfen) 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.

Bei der Verwendung von Dinkelmehl:
In einem Dinkelbrotteig ist eine Zugabe von Vitamin C förderlich, z.B. Orangen- oder Zitronensaft. 4% der Mehlmenge reichen aus, damit das Teiggerüst des Dinkelbrotes stabiler wird und die Gase besser halten kann.

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 (über Nacht) 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/Ploetzblog

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.

Bei der Verwendung von Dinkelmehl:

In einem Dinkelbrotteig ist eine Zugabe von Vitamin C förderlich, z.B. Orangen- oder Zitronensaft.

4% der Mehlmenge reichen aus, damit das Teiggerüst des Dinkelbrotes stabiler wird.

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 Stunden 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.

Bei der Verwendung von Dinkelmehl:

In einem Dinkelbrotteig ist eine Zugabe von Vitamin C förderlich, z.B. Orangen- oder Zitronensaft. 4% der Mehlmenge reichen aus, damit das Teiggerüst des Dinkelbrotes stabiler wird und die Gase besser halten kann.

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 12 bis 15 (über Nacht) 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 12 bis 15 (über Nacht) 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.
   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 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.