

Vollkorn Sauerteigbrot

Ergibt 2 Laibe

500g Weizenmehl (Typ 550)

500g Weizenvollkornmehl

700g Wasser, lauwarm

250g Sauerteigstarter (Anleitung findest du unter „Sauerteig“ auf der Website)

25g Salz

Eine Video-Anleitung, bei dem ich alle Schritte vorführe und erkläre, findest du auf meinem Instagram @anna.fronek

Am Abend bevor du Brot backen willst, nimmst du deinen Sauerteig aus dem Kühlschrank und gehst wie folgt vor:

Wiege **50g Sauerteig** davon ab und gib diese in ein neues, sauberes Gefäß. (Was übrig bleibt kann weg)

Nun füge diesem hinzu:

125g Vollkornmehl

125g Wasser

Über Nacht bei Raumtemperatur stehen lassen. Am nächsten Tag ist er wieder aktiv, blubberig und bereit für dein Brot.

Das ist dein **Sauerteigstarter**.

Für diese Rezept brauchst du 250g Sauerteigstarter.

Die 50g, die übrig bleiben, wieder in ein sauberes Glas umfüllen,

50g Vollkornmehl

50g Wasser hinzufügen und im Kühlschrank aufbewahren.

So geht dir dein Sauerteig niemals aus.

Nun ist er gefüttert und überlebt so eine Woche im Kühlschrank, bis du ihn wieder füttern musst.

Wie du den Sauerteig im Kühlschrank am Leben erhältst, erkläre ich ausführlich im Rezept „Sauerteig Ansatz“.

Nun aber zum Brot.

Alle Zutaten in eine Knetschüssel füllen und in einer Küchenmaschine, mit dem Knethaken, 10 Minuten kneten lassen.

Wenn du keine Küchenmaschine hast, einfach mit den Händen so lange kneten bis das Mehl vollständig hydriert ist. Das bedeutet, dass kein trockenes Mehl mehr zu sehen sein sollte. Bei dieser Methode muss der Teig nicht weiter geknetet werden.

Den Teig nun mit einem sauberen Tuch abdecken und 1-1,5 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Eine Hand mit Wasser befeuchten und den Teig das erste Mal „dehnen und falten“. Dazu den Teig am Rand hochziehen und über die Mitte zurück auf den Teig legen. Die Schüssel um 90 Grad drehen und wiederholen bis man einmal rundum ist, also vier mal dehnen und falten.

Mit einem Tuch abdecken und eine Stunde ruhen lassen.

Zweite Runde: Hand befeuchten, 4x dehnen und falten, Tuch drauf, 1h ruhen.

Dritte Runde: Hand befeuchten, 4x dehnen und falten, Tuch drauf, 1h ruhen.

Zwei Brotkörbe oder Schüsseln mit einem sauberen Geschirrtuch auslegen, leicht bemehlen und beiseite stellen.

Den Teig nun auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen und halbieren.

Die eine Hälfte zu einem Quadrat ausziehen (ca. 25x25cm) und die rechte Seite 2/3 auf links falten. Links ganz nach rechts.

Oben 2/3 nach unten und unten ganz nach oben.

Das gleiche mit der anderen Hälfte wiederholen.

Den Teig zu runden Laiben formen und mit der Naht nach oben in den Brotkorb legen. Mit dem Tuch einschlagen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Nun gibt es 2 Möglichkeiten das Brot zu backen.

Einmal im Topf, einmal auf einem Pizzastein/Blech.

Topf-Methode:

Am nächsten Morgen den Ofen auf 250 Grad Umluft 45-60 Minuten vorheizen. Dabei einen Ofenfesten Topf mit Deckel (der Topf sollte so groß sein, dass ein Laib reinpasst und dabei noch Platz zum aufgehen hat) mit vorheizen.

Den einen Teig auf ein Backpapier stürzen und mit einer Rasierklinge 2cm tief einschneiden. Auf dem Backpapier in den heißen Topf befördern, Deckel drauf und 30 Minuten backen.

Dann die Temperatur auf 200 Grad senken, den Deckel abnehmen und weitere 10-15 Minuten backen, oder bis die gewünschte Bräunung erreicht ist.

Das Brot aus dem Topf nehmen und vor dem Anschneiden auf einem Gitter mindestens 2h auskühlen lassen.

Um den zweiten Laib zu backen, den Topf wieder in den Ofen stellen und auf 250 Grad aufheizen (15 Minuten) und das Prozedere wiederholen.

Pizzastein-Methode:

Am nächsten Morgen den Ofen mit einem Pizzastein oder einem umgedrehten Blech auf 250 Grad Umluft 45-60 Minuten vorheizen. Zusätzlich noch eine Ofenfeste Form (z.B. Kastenform) mit in den Ofen auf den Boden stellen und mit vorheizen.

Den Teig auf einen mit großzügig Mehl/Semolina/Grieß bestreuten Pizzaschieber/Schneidebrett stürzen und mit einer Rasierklinge 2cm tief einschneiden. Den Laib auf den Pizzastein schieben (sollte durch den Grieß gut runter rutschen) und die mitvorgeheizte Kastenform circa zur Hälfte mit kochendem Wasser auffüllen. Sofort die Ofentüre schließen und 30 Minuten backen. Wasserschale entfernen, Temperatur auf 200 Grad senken und weitere 10-15 Minuten backen, oder bis die gewünschte Bräunung erreicht ist.

Vor dem Anschneiden das Brot auf einem Gitter mindestens 2h auskühlen lassen.

Um den zweiten Laib zu backen den Ofen wieder auf 250 Grad aufheizen (15 Minuten) und das Prozedere wiederholen.

Ein Paar Infos zum Sauerteig und längeren Gehzeiten:

Du fragst dich jetzt vielleicht „Warum sollte ich die gemütliche Version machen, wenn's auch schneller geht“?

Durch die längeren Lager-/Gehzeiten hat der Teig mehr Zeit um Geschmack zu entwickeln und er wird besser verträglich/verdaulich, da die enthaltene Phytinsäure abgebaut wird, welche zu Bauchweh und Magen-Darmbeschwerden führen kann.

(Abgesehen davon, bin ich ein kleiner Nerd und finde es irgendwie cooler, das Prozedere über zwei Tage zu ziehen.)

Ich persönlich merke den Unterschied sehr stark, ob mein Teig über Nacht geht oder nur wenige Stunden, was die Verträglichkeit betrifft.

Wenn du darüber noch mehr Details wissen möchtest, kannst du z.B. hier nachlesen <https://www.hr-fernsehen.de/sendungen-a-z/alles-wissen/sendungen/bekoemmlisches-brot-durch-slow-baking,slow-baking-102.html>

„**Phytinsäure** zählt zu den bioaktiven Substanzen. Phytin speichert wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente, um sie dem Getreidekeimling zum Wachsen zur Verfügung zu stellen.

Phytin hemmt bei der Verdauung die Freisetzung von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen, indem es diese Stoffe komplex bindet und außerdem Verdauungsenzyme blockiert. Nur das Enzym Phytase kann das Phytin aufspalten und die Nährstoffe freisetzen.

In Brotgetreiden ist zwar Phytase enthalten, kann aber nur durch lang einwirkende Feuchtigkeit im Korn bzw. Mehl aktiviert werden. Lange Quellzeiten und die Versäuerung von Roggenteigen sind daher wichtig, da auch die Milchsäurebakterien an der Phytasefreisetzung mitwirken. Je dunkler das Mehl (je höher die Mehlmtype), umso wichtiger wird eine ausreichende Quellung und Säuerung, da der Phytin Gehalt zum Kornrand zunimmt.

Nach 10-12 Stunden Quellzeit bei ca. 20°C ist sämtliches Phytin abgebaut. Auch die Arbeit mit Sauerteig führt durch die lange Teigführung zu einer ausreichenden Phytinreduzierung.“

(Quelle: <https://www.baeckerlatein.de/phytin/>)

Die Bäckerei Ebner schreibt zu diesem Thema auch:

„Der Sauerteig macht den Unterschied!

Wodurch unterscheidet sich Sauerteigbrot von einem Brot mit künstlicher Säure?

Die Sauerteigbrote haben in Bezug auf den Nährwert wesentliche Vorteile, da in den Sauerbrotten die Mineralien bioverfügbar sind. Nur im Sauerteig und im Keimprozess wird die Phytinsäure, die das Getreidekorn umgibt, abgebaut. Unser menschlicher Organismus selbst ist dazu nicht in der Lage. Hier liegt der wichtigste Unterschied zwischen Sauerteigbrot und Broten mit künstlichen Säuren. Darum essen sie am besten nur Brot, das zu 100% mit natürlichem Sauerteig versäuert wurde.“
(Quelle: <https://www.ebner-brot.de/brot/>)