



Weizenschrot-Sauerteigbrot

Ein Rezept von *BesondersGut*
www.besondersgut.ch

ZUTATEN

Sauerteig

15g aktives Anstellgut
45g Wasser
45g Weizen-Vollkornmehl

Quellstück

100g Wasser, warm
100g Weizenschrot

Hauptteig

100g Sauerteig
200g Quellstück
80g Weizen-Ruchmehl
270g Weizen-Halbweissmehl
210-240g Wasser
10g Salz

Sauerteig

Abends: das Wasser und das aktive Anstellgut in eine kleine Schüssel geben und mit einem Löffel sehr gut vermischen. Dann das Weizen-Vollkornmehl zugeben und ebenfalls gut unterrühren. Lose bedeckt über Nacht bei ca. 26 °C gären lassen.

Quellstück

Abends: das Weizenschrot in eine kleine Schüssel geben, mit warmem Wasser übergießen und vermengen. Nach 10 Minuten nochmals gut umrühren und mit einer Klarsichtfolie bedeckt bis am nächsten Tag in den Kühlschrank stellen.

Hauptteig/Falten

Am nächsten Tag: das Quellstück 30 Minuten akklimatisieren lassen. Dann das Wasser vom Hauptteig in eine grosse Schüssel geben und den Sauerteig mit einem Schwingbesen oder von Hand gut einrühren. Jetzt das Quellstück und die beiden Mehle begeben und mit EINER Hand gut verkneten (alternativ: mit der Knetmaschine). 30 Minuten bedeckt stehen lassen. Das ist die Autolyse.

Nach der Autolyse das Salz und nach Bedarf noch etwas Wasser einkneten, bis der Teig etwas an Elastizität gewinnt. Den Teig gut bedecken und bei Raumtemperatur 3–4 Stunden gehen lassen.

In den ersten 2 Stunden den Teig 2-3 Mal falten. Der Teig wird mit jedem Mal falten dehnbarer und gewinnt merklich an Struktur und Elastizität.

Formen/Einschneiden/Backen

Wenn der Teig sein Volumen merklich vergrössert hat, sich luftig anfühlt und einzelne Blasen an der Oberfläche zu sehen sind ist er bereit, geformt zu werden. Den Teig nun mit der flexiblen Teigkarte sehr vorsichtig auf die nur ganz leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Mit Hilfe der starren Teigkarte zu einer Kugel vorformen. 10-15 Minuten mit einem Küchentuch bedeckt entspannen lassen.

Die Arbeitsfläche leicht bemehlen. Die vorgeformten Kugel umgekehrt – d.h. mit dem Schluss nach oben – darauf geben. Jetzt rundherum erneut zur Kugel einschlagen und mit der Naht nach oben in einen bemehlten, runden Gärkorb legen. Nochmals 30–60 Minuten gehen lassen. Nicht vergessen, den Backofen vorzuheizen.

Die Teigkugel vorsichtig auf ein Backpapier „stürzen“, wie gewünscht einschneiden und im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 15 Minuten bei 240° mit Dampf backen. Nach 15 Minuten die Ofentüre öffnen, um den Dampf abzulassen. Dann weitere 30-35 Minuten bei 210° fertig backen. Für ein besonders knuspriges Brot die Ofentüre während den letzten 5 Minuten einen kleinen Spalt öffnen.