BROTBACKEN

Dinkel-Roggen Sauerteigbrot

Alexander Pestl & Tina Eberhardt

Habe-ich-selbstgemacht.de - Foodblog München -

Selbstgebackenes Brot ist etwas Wunderbares!

Vorwort

Aus nichts weiter als Mehl, Wasser, etwas Salz, Zeit und viel Liebe, entsteht etwas vollkommen Neues. Und richtig perfekt wird das Brot - wie wir finden - durch die Verwendung von Sauerteig. Immer wieder bekommen wir Feedback von Lesern unseres Blogs und auf Instagram, dass sie sich nicht so recht an ein eigenes Sauerteigbrot wagen. Das ist sehr schade, denn ein frisch gebackenes, selber hergestelltes Sauerteigbrot aus aktivem Sauerteig ist etwas ganz Wunderbares! Dazu kommt noch der Stolz, wenn man sein selbst gebackenes Brot in den Händen hält!

Deshalb haben wir beschlossen, diese Anleitung zusammenzustellen. Sie startet mit dem Ansetzten eines neuen, eigenen Sauerteigs aus Mehl und Wasser und endet mit einem frisch gebackenen, herrlich duftenden Dinkel-Roggen Sauerteigbrot mit saftiger Krume und knuspriger Kruste.

Die Anleitung wird begleitet durch ein Youtube Video des kompletten Prozesses und einer gemeinsamen Backaktion mit unseren LeserInnen auf Instagram. Sobald wir die Aktion durchgeführt und die Videos hochgeladen haben, werden wir diese Anleitung mit den entsprechenden Links ergänzen!

Was ist Sauerteig und warum verwenden wir diesen?

Sauerteig ist ein aktiver Teig aus Mehl und Wasser. In der Regel halb Wasser, halb Mehl. Auch im Sauerteig ist Hefe als Triebmittel enthalten. Allerdings ist das wilde Hefe, die durch das erste Ansetzen des Sauerteigs aus Mehl und Wasser in den Sauerteig kommt. Dazu kommen Milch- und Essigsäure produzierende Bakterien und weitere Mikroorganismen. Diese sorgen für einen feineren, komplexeren Geschmack des Sauerteigbrots, eine längere Frischhaltung (das säuerliche Milieu erschwert es Schimmelpilzen, sich anzusiedeln) und eine bessere Bekömmlichkeit. Sauerteig Selbermachen ist dabei viel einfacher als man denkt.

Zeitlicher Ablauf

Das Rezept ist so ausgelegt, dass ihr entweder am Samstag oder am Sonntag frisch gebackenes Brot genießen könnt – je nachdem wie lange Euer Sauerteig braucht.

Wir starten daher am Dienstag Abend mit dem Ansetzen des Sauerteigs. Dies dauert in der Regel 3 Tage (Dienstag-Donnerstag), sodass wir dann am 4. Tag (Freitag) den Hauptteig ansetzen und das Brot am 5. Tag morgens (Samstag) backen.

Durch die Verwendung von Naturprodukten und durch unterschiedliche Zimmertemperaturen, kann das Brot etwas früher oder später fertig sein. Seid an dem Wochenende also am besten etwas flexibler. In seltenen Fällen, wenn der Sauerteig etwas länger zum Entstehen braucht, kann es auch sein, dass das Brot erst am Sonntag gebacken werden kann.

Sauerteig selber machen ist viel einfacher als man denkt.

Wir freuen uns, dass Ihr dabei seid! Schickt uns doch Bilder eurer Brote per Instagram oder ladet sie direkt im Blogartikel mit einem Kommentar zu eurer Erfahrung hoch! Wir sind schon ganz gespannt.

Alles Liebe

Alex & Tina

Zubehör

Hier findet ihr eine detaillierte Übersicht des benötigten Zubehörs inkl. Alternativen, die ihr vielleicht bereits zuhause habt. Ihr braucht nicht gleich beim ersten Brotbacken alles neu zu kaufen. Wenn Ihr anschließend Lust habt, euer Brot weiterhin selber zu backen, könnt ihr euch das richtige Zubehör immer noch kaufen. Trotzdem braucht ihr bestimmte Dinge, damit euer Brot richtig gut gelingt! Einen kurzen Überblick mit Zutaten, Zubehör und Links zu den Produkten seht ihr auf der nächsten Seite.

BESONDERES ZUBEHÖR

Küchenmaschine
Zum einfachen, gleichmäßigen und ausreichend langen Kneten des Brotteigs. Natürlich könnt ihr euren Teig auch von Hand kneten, aber eine gute Teigknetmaschine ist Gold wert beim Brotbacken.
Eine gute Alternative ist ein Handrührgerät mit Knethaken.

Geschlossener Topf
Brot muss im Dampf backen, um eine knusprige Kruste zu entwickeln. In einem geschlossenen Topf sorgt der Deckel dafür, dass der Dampf nicht entweichen kann.

Wenn ihr einen Backofen mit Dampffunktion habt, benötigt ihr keinen Topf. Das Bedampfen im normal Backofen funktioniert aber oft nicht, da dieser zu undicht ist und der Dampf schnell verloren geht.

Für das Rezept ist ein runder Dutch Oven ideal. Wenn ihr einen ovalen Dutch Oven, einen Bräter oder einen Römertopf habt, verwendet diesen. Achtet darauf, dass ihr dann ein ovales Gärkörbchen benötigt.

Ein normaler Kochtopf mit Deckel funktioniert im Zweifel auch, wenn alle Teile backofenfest sind! Also auch die Griffe.

Gärkörbchen
Im Gärkorb ruht der Teig zur finalen Stückgare, bevor es zum Backen in den Ofen geht. Gärkörbchen sind oft aus Peddigrohr, wodurch das fertige Brot das typische runde Rillenmuster bekommt. Alternativ, wenn ihr noch kein Gärkörbchen habt, könnt ihr die Stückgare auch ein einer mit einem bemehlten Geschirrtuch ausgelegten Schüssel durchführen. Das Gärkörbchen sollte rund sein für einen Dutch Oven bzw. oval für einen Römertopf oder Bräter.

Hitzefestes Einstechthermometer
Brot ist perfekt durchgebacken, wenn der Kern zwischen 96 und 98°C hat. Das kann man ganz einfach mit einem hitzefesten Einstech- oder Grillthermometer messen. Wir empfehlen eines mit Kabel und einstellbarem Alarm. Dann stellt man sicher, dass man den perfekten Moment nicht verpasst und muss auch nicht ständig den Backofen öffnen, um nachzuschauen.

WEITERES ZUBEHÖR

Glas mit ca. 1L Fassungsinhalt
Teigkarte/ Teigschaber
Waage
Große Rührschüssel
Sieb
Sauberes Geschirrtuch
Auskühlgitter/ Kuchengitter
Löffel
Messbecher
Küchentimer

Einkaufsliste (für 1 Brot mit ca. 1kg) und Zubehör

Druckt euch diese Seite am besten aus und hakt alles ab, was ihr bereits habt.

ZUTATEN

- 200g Roggen Vollkornmehl
- 500g Dinkelmehl Type 630
- 190g Roggenmehl Type 997
- 20g Salz

STANDARD BACKZUBEHÖR

- Küchenmaschine oder Rührgerät mit Knethaken
- Waage
- Große Rührschüssel
- Sieb
- Sauberes Geschirrtuch
- Auskühl-/ Kuchengitter
- Löffel
- Messbecher
- Küchentimer
- Teigkarte/ Teigschaber

BESONDERES ZUBEHÖR

- 1 Dutch Oven, Bräter oder Römertopf (ca. 30cm Durchmesser)
- 1 Gärkörbchen für 1kg Brot (ca. 25cm Durchmesser)
- 1 Teigschaber/ Teigkarte aus Kunststoff
- 1 Glas mit Deckel mit ca. 1 Liter Inhalt - nicht ganz Luftdicht
- 1 hitzefestes Einstechthermometer

LINKS ZUM BESONDEREN ZUBEHÖR

- Dutch Oven 30cm Durchmesser: https://amzn.to/3gsdcf6
- Gärkörbchen für 1kg Brot: https://amzn.to/3kgwZPC
- Teigschaber/ Teigkarte: https://amzn.to/3jeECqE
- Glas mit Deckel mit ca. 1 Liter Inhalt: https://amzn.to/3mtCWeP
- Hitzefestes Einstechthermometer: https://amzn.to/2WkAT1J

Tipps für den Sauerteig

Um die Temperatur von 25-30 Grad zu erreichen, könnt ihr folgende Tricks anwenden:

- Ihr könnt das Glas auf den Küchenschrank stellen. Unter der Zimmerdecke ist es normalerweise etwa 2 Grad wärmer als auf der Arbeitsplatte
- Ihr könnt das Glas in die Nähe der Heizung stellen. Auf keinen Fall allerdings auf die Heizung, da die Temperatur dann zu heiß wird und die Mikroorganismen absterben
- Ihr könnt das Glas in den Backofen stellen und entweder nur das Lämpchen brennen lassen oder zwei Flaschen mit heißem Wasser dazustellen. Denkt daran, die Temperatur im Backofen dabei konstant mit dem Thermometer zu messen. Sie sollte nicht deutlich über 30 Grad gehen.
- Ihr könnt das Glas in eine Styroporbox stellen und dann ebenfalls zwei verschlossene Flaschen mit heißem Wasser dazulegen.

Es kann sein, dass Euer Sauerteig keine Blasen entwickelt und sich stattdessen Wasser auf der Oberfläche absetzt. Das passiert normalerweise, wenn er sehr warm steht (ca. 30°C), wenn er überreif ist oder wenn zu viel Wasser verwendet wurde. Er produziert dann zwar Luftblasen, kann diese aber nicht halten. Da verschiedene Mehle verschieden viel Wasser aufnehmen können, passiert das auch manchmal, wenn man sich genau ans Rezept hält. In diesem Fall verwendet bei der nächsten Fütterung einfach etwas mehr Mehl oder etwas weniger Wasser. (z.B. 50g Mehl und nur 30g Wasser)

Im letzten Schritt benötigt ihr eine Raumtemperatur von ca. 21 Grad. Im Sommer kann die Temperatur schnell deutlich höher sein. Mit folgenden Tricks könnt ihr die Temperatur reduzieren:

- Ihr könnt den Teig in den Keller oder auf den Boden stellen.
- Ihr könnt den Teig in den Backofen stellen und zwei Flaschen mit kaltem Wasser oder Kühlakkus aus dem Gefrierschrank dazustellen. Denkt daran, die Temperatur im Backofen dabei konstant mit dem Thermometer zu messen.
- Ihr könnt den Teig in eine Styroporbox stellen und dann ebenfalls zwei verschlossene Flaschen mit kaltem Wasser oder Kühlakkus dazulegen.

Tipps für das Brotbacken

- Wenn Euer Brot am Ende (noch) nicht ganz so hübsch aussehen sollte – das ist völlig egal! Ich verspreche Euch, dem fantastischen Geschmack wird das keinen Abbruch tun!
- Sollte der Teig nach der Stückgare im Gärkörbchen zu flüssig sein um frei gebacken zu werden, backt ihn einfach in einer rechteckigen Brot- oder Kuchen-Backform.
- Achtet darauf, den Topf, in dem Ihr backt, gut vorzuheizen.
- Euer Sauerteig und die enthaltenen wilden Hefen und anderen Mikroorganismen sind Naturprodukte, also nicht industriell gefertigt und ‚genormt'. Das bedeutet, dass jeder Sauerteig einzigartig ist und sich von den anderen unterscheidet. Der eine Sauerteig ist etwas aktiver, der andere etwas weniger aktiv. Das bedeutet, dass sich auch Euer Teig nicht genau die angegebenen Zeiten halten wird. Wenn Ihr ein paar Mal Brot gebacken habt, gleicht Ihr das durch Erfahrung aus. Davor haltet Euch einfach an die Zeiten. Euer Brot wird auf jeden Fall gelingen – auch wenn das eine vielleicht etwas flacher und das andere etwas höher werden wird 😊

Sauerteig ansetzen (Tag 1-3)

Das Rezept ist so ausgelegt, dass ihr entweder am Samstag oder am Sonntag frisch gebackenes Brot genießen könnt – je nachdem wie lange Euer Sauerteig braucht.

Zutaten

- 200g Roggen-Vollkornmehl
- 200g Wasser (ca. 38 Grad)

Zubehör

- Waage
- Glas mit Deckel oder sauberes Küchentuch
- Löffel
- Messbecher

Tag 1 (Dienstag)

Achtet darauf, dass das Glas gut ausgewaschen und sauber ist. Da der Sauerteig beim Entstehen Gas produziert, darf es außerdem nicht ganz luftdicht verschließen. Nehmt also entweder ein Einmachglas mit Deckel aber ohne Gummi oder ein normales, ausreichend großes Schraubglas (z.B. ein Gurkenglas), in dessen Deckel ihr ein kleines Loch macht. Alternativ könnt ihr ein feuchtes, sauberes Geschirrtuch mit einem Gummi an einem Glas ohne Deckel befestigen. Wichtig ist, dass keine Insekten in das Glas kommen.

Füllt anschließend 50g Vollkornmehl und 50g handwarmes Wasser (~38°C) in das Glas, verrührt alles mit einem Löffel bis keine Mehlnester mehr vorhanden sind, schließt den Deckel und lasst es an einem warmen Ort (25°C - 30°C) für 24 Stunden stehen.

Tag 2 (Mittwoch)

Öffnet das Glas und füllt erneut 50g Vollkornmehl und 50g handwarmes Wasser hinein, verrührt wieder alles mit einem Löffel, schließt den Deckel und lasst es wieder an einem warmen Ort für weitere 24 Stunden stehen.

Tag 3 (Donnerstag)

Öffnet das Glas und prüft den Inhalt auf Schimmel. In der Regel bildet sich keiner, es kann jedoch vorkommen. Solltet ihr Schimmel entdecken, müsst ihr den Inhalt leider entsorgen und von vorne anfangen.

Falls sich kein Schimmel gebildet hat, geht es genauso weiter, wie am 2. Tag. Also 50g Vollkornmehl und 50g handwarmes Wasser (~38°C) hineingeben, alles mit dem Löffel verrühren, Deckel wieder schließen und das Glas an seinem warmen Ort (25°C – 30°C) für weitere 24 Stunden stehen lassen.

TIPP: Euer Sauerteig Ansatz sollte jetzt schon angefangen haben zu riechen. Im Optimalfall riecht er bereits leicht säuerlich, beziehungsweise nach Essig. Wenn das so ist: Perfekt! Es kann allerdings auch sein, dass er etwas faulig riecht. Lasst euch davon nicht irritieren. Solange sich kein Schimmel bildet, ist das in Ordnung und Teil des normalen Prozesses. Sobald er fertig entwickelt ist (nach ca. 4 Tagen), ändert sich der Geruch. Junger Sauerteig (2-4 Stunden nach den Auffrischen) riecht dann leicht nach Milch und Hefe, reifer Sauerteig (6-10 Stunden nach dem Auffrischen) wird immer saurer und riecht mehr nach Essig.

Tag 4 (Freitag)

Heute sollte der Sauerteig eigentlich schon deutlich aufgegangen sein (das Volumen hat sich etwa verdopppelt) und auch sauer riechen. Falls ja, könnt Ihr heute Abend einfach 20 Gramm davon abnehmen und mit dem Brotrezept starten. Falls nein, wiederholt einfach die Vorgehensweise von Tag 3 und startet mit dem Brotrezept Samstag Abend. Euer Sauerteig ist fertig und darf sich ab sofort Sauerteig Anstellgut nennen. Jetzt ist ganz wichtig, dass ihr eurem eigenen Sauerteig noch einen Namen gebt:-)

Brotbacken

Zutaten
- 500g Dinkelmehl Type 630
- 190g Roggenmehl Type 997
- 20g von Eurem frisch gezogenen Sauerteig
- 445g Wasser
- 20g Salz

Zubehör
- Alles

Tag 4 (Freitag)

Fangt am besten abends, bevor Ihr ins Bett geht mit der Zubereitung an. Der Sauerteig sollte etwa 8-10 Stunden reifen, bevor er weiterverarbeitet wird.

Nehmt für das Brotrezept 20 Gramm von eurem frisch hergestellten Sauerteig ab, der Rest wird mit 2-3 Esslöffeln Mehl nachgefüttert und wandert dann als ‚Sauerteig Anstellgut' im verschlossenen Glas in den Kühlschrank. Die genaue Anleitung, wie ihr euer Sauerteig Anstellgut künftig pflegt, findet ihr hier: https://www.habe-ich-selbstgemacht.de/sauerteig-selbermachen-anleitung

Sauerteig Zutaten
- 20g Sauerteig Anstellgut
- 190g Roggenmehl Type 997
- 190g kaltes Wasser (ca. 20 Grad)

Alle Zutaten in einem ca. 1 Liter fassenden Glas oder einer Schüssel mit einem Löffel verrühren, mit einem Deckel oder feuchten Tuch abdecken und bei Raumtemperatur (ca. 21°C) 8-10 Stunden über Nacht reifen lassen.

Tag 5 (Samstag)

Hauptteig
- Sauerteig
  (die ganzen 400g aus dem letzten Schritt)
- 500g Dinkelmehl Type 630
- 255g Wasser
- 20g Salz

Zubehör
- Küchenmaschine
- Große Rührschüssel
- Küchentuch
- Teigschaber/ -karte
- Sieb zum Bemehlen
- Gärkörbchen
- Dutch Oven
- Einstechthermometer

- Alle Zutaten, außer dem Salz, in einer Küchenmaschine mit Knetfunktion oder von Hand ca. 4 Minuten zu einem gleichmäßigen Teig verkneten.
- Nach 4 Minuten Knetdauer das Salz hinzugeben und weitere 2 Minuten kneten.
- Den Teig in eine Schüssel geben und mit einem feuchten Tuch oder Deckel abdecken. Anschließend 2 Stunden bei Raumtemperatur (24°C) ruhen lassen. Dabei ungefähr alle 30 Minuten dehnen und falten.
- Den Teig aus der Schüssel auf ein bemehltes Brett geben und wie im Video gezeigt rundwirken.
- Anschließend weitere 1,5-2 Stunden bei Raumtemperatur (24°C) in einem gut bemehlten Gärkörbchen gehen lassen.
- Ca 20 Minuten vor Ablauf der Zeit könnt ihr anfangen, den Backofen mitsamt dem Dutch Oven, Bräter oder Römertopf vorzuheizen.

Backen
- Das Brot vorsichtig aus dem Gärkorb in den Dutch Oven stürzen, den Deckel aufsetzen und bei 230°C 10 Minuten backen
- Die Temperatur auf 210°C reduzieren und weitere 20 Minuten backen
- Dann den Deckel entfernen das Einstechthermometer in das Brot stecken und noch einmal 10-15 Minuten bei 210°C fertigbacken, bis der Kern des Brots zwischen 96 und 98°C liegt und die Kruste eine schöne braune Farbe hat.
- Das Brot aus dem Ofen holen und ca. eine Stunde auf einem Gitter auskühlen lassen

Guten Appetit