

## Weizen Sauerteigbrot (new and improved)

Ergibt 2 Laibe

Bitte lies dir das ganze Rezept einmal in Ruhe durch bevor du startest.

Plane dir einen Tag ein, an dem du zu Hause bist und Zeit hast, dich voll und ganz deinem Brotteig hinzugeben. Vom ersten Schritt, bis zum ersten Bissen dauert es 2 (oder 3) Tage. Aber glaub mir - Es lohnt sich so sehr! :)

(PS: Du fragst dich vielleicht warum gleich 2 Laibe? Eins für dich und eins zum verschenken. Deine Freund:innen werden dich vergöttern)

800g Weizenmehl T550  
100g Weizenmehl T1050 oder Weizenvollkornmehl  
100g Hartweizengrieß  
700g Wasser, kalt  
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**

Weiter unten im Rezept findest du einen **Brot Stundenplan (Seite 4)** mit einem Überblick über die einzelnen Schritte

**Los geht's!**

### **Sauerteig füttern**

**Am Abend bevor du den Hauptteig machen kannst**, nimmst du deinen Sauerteig (Rezept davon findest du auch auf meiner Website [www.annafronek.de/rezepte](http://www.annafronek.de/rezepte)) aus dem Kühlschrank und gehst wie folgt vor:

**30g Sauerteig** (der Rest aus dem Glas kann weg)  
**100g Wasser, kalt**  
**150g Weizenmehl T550**

**-> verkneten und in ein sauberes hohes, schmales Glas/Gefäß füllen, abdecken (nicht luftdicht)**

Über Nacht (8-12h) bei Raumtemperatur stehen lassen.  
Am nächsten Tag ist er aktiv, blubberig und bereit für dein Brot.

Das ist dein **Sauerteigstarter**.

Für diese Rezept brauchst du 250g Sauerteigstarter.

Das was übrig bleibt wieder mit **150g Weizenmehl + 100g Wasser verkneten**, in ein sauberes Glas umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. So geht dir dein Sauerteig niemals aus. Nun ist er gefüttert und überlebt eine Woche im Kühlschrank, bis du ihn wieder füttern musst. Wie du den Sauerteig im Kühlschrank am Leben erhaltst, erkläre ich ausführlich im Rezept „Sauerteig Ansatz“ auf meiner Webseite.

**Nun aber zum Brot.**

### **Teig kneten**

Alle Zutaten in eine Knetschüssel füllen und in einer Küchenmaschine, mit dem Knethaken, 5 Minuten langsam und 7 Minuten schnell 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. Dann noch einige Minuten weiterkneten, bis dir die Hand abfällt (Spaß).

Die Teigschüssel nun mit einem sauberen Tuch abdecken und 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.

(Ist es in deiner Küche eher kühl (besonders im Winter), stell die Teigschüssel in den Backofen mit nur dem Licht an (ohne Temperatur))

### **Dehnen & Falten**

Nach der Stunde Teigruhe, eine Hand mit Wasser befeuchten und den Teig das erste Mal „dehnen und falten“ (<- Klick für's Video). Dazu den Teig am Rand hochziehen und über die Mitte zurück auf den Teig legen. Die Schüssel etwas drehen und wiederholen bis man einmal rundum ist, also 4-6 mal dehnen und falten.

Mit einem Tuch abdecken und 45-60 Stunde ruhen lassen\*.

\*Ist es in deiner Küche eher kühl (besonders im Winter), stell die Teigschüssel zwischen dem Dehnen&Falten in den Backofen mit nur dem Licht an (ohne Temperatur).

**.. diesen Schritt (Dehnen&Falten) machst du insgesamt 4x (alle 45 Minuten)**

### **Formen**

Hierzu siehst du dir am besten dieses Video an.

Die Laibe mit der Naht nach oben in das Gärkorbchen legen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Nun gibt es 2 Möglichkeiten das Brot zu **backen**.

Einmal im Topf, einmal auf einem Pizzastein/Blech.

## **Backen**

### **Topf-Methode** (empfehlenswert)

Am nächsten Morgen den Ofen auf 250 Grad Umluft 30-45 Minuten vorheizen. Dabei einen Ofenfesten - am besten **Gusseisernen Topf** mit Deckel mit vorheizen. Der Topf sollte so groß sein, dass ein Laib reinpasst und dabei noch Platz zum aufgehen hat.

Den einen Teig auf ein Backpapier stürzen und mit einer Rasierklinge oder sehr scharfen Messer einen 2cm tiefen Schlitz einschneiden. Mit Hilfe des Backpapiers in den heißen Topf befördern, Deckel drauf und 30 Minuten backen.

Dann den Deckel abnehmen und weitere 10-20 Minuten backen, oder bis die gewünschte Bräunung erreicht ist.

Das Brot aus dem Topf nehmen und vor dem Anschneiden auf einem Gitter mindestens 1h auskühlen lassen.

Um den zweiten Laib zu backen, den Topf wieder in den Ofen stellen und nochmals 10 Minuten aufheizen lassen. Anschließend das Prozedere mit dem zweiten Laib wiederholen.

### **Pizzastein-Methode:**

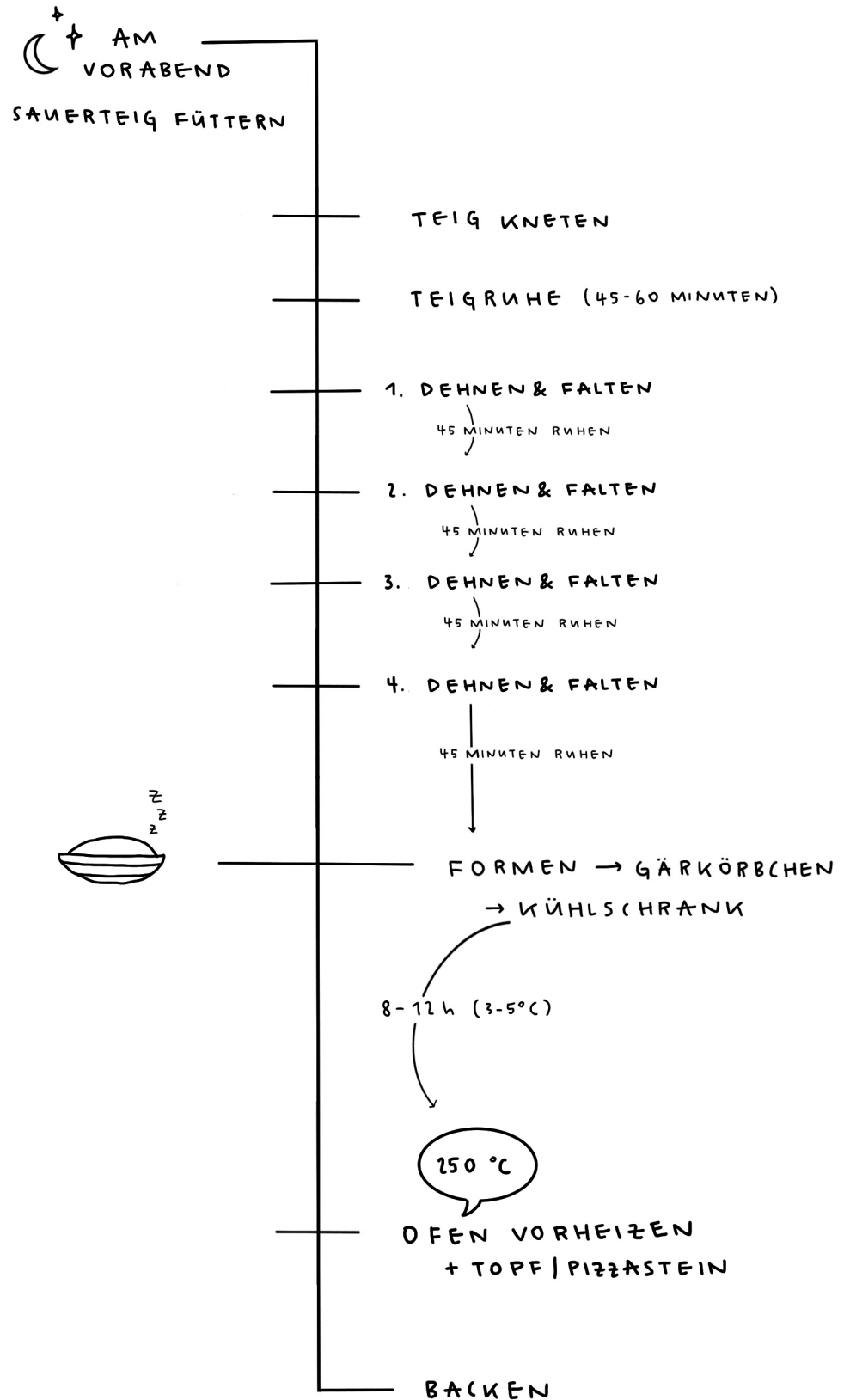
Am nächsten Morgen den Ofen mit einem Pizzastein oder einem umgedrehten Blech auf 250 Grad Umluft 30-45 Minuten vorheizen. Zusätzlich noch eine Ofenfeste Form (z.B. Kastenform) mit in den Ofen auf den Boden stellen und mit vorheizen.

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 und weitere 10-15 Minuten backen, oder bis die gewünschte Bräunung erreicht ist.

Vor dem Anschneiden das Brot auf einem Gitter mindestens 1h auskühlen lassen.

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

# BROT STUNDENPLAN



### **Ein Paar Infos zum Sauerteig und längeren Gehzeiten:**

Du fragst dich jetzt vielleicht „Warum dauert das alles so lange und wieso nimmt man nicht einfach Hefe?“

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, den Geschmack und die Struktur betrifft.

**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 Versauerung von Roggenteigen sind daher wichtig, da auch die Milchsäurebakterien an der Phytasefreisetzung mitwirken. Je dunkler das Mehl (je höher die Mehltypen), umso wichtiger wird eine ausreichende Quellung und Sauerung, 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 Backerei Ebner aus Regensburg 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 versauert wurde.“ (Quelle: <https://www.ebner-brot.de/brot/>)