

Rezepte für backstars.de: BIO Sauer - Backmittel für Brot

Mehlmischung % Roggen / %Weizen	20/80	30/70	40/60	50/50	60/40	70/30	80/20	90/10	100/-
Roggenmehl	200	300	400	500	600	700	800	900	1000
Weizenmehl	800	700	600	500	400	300	200	100	0
BIO Sauer – Backmittel für Brot	20	25	30	35	40	50	55	60	70
(Weizenkleber+)	5	5	7	8	8	10	10	12	15
(Jod)salz	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Trockenhefe, oder	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Frischhefe	1 Würfel								
Wasser, ca.30-35°C	660	660	680	690	710	720	740	750	770
Gesamtteig	~1700	~1750	~1750	~1750	~1780	~1800	~1830	~1830	~1870

Alle Angaben in der Tabelle sind, wenn nicht anders angegeben, in Gramm. Die Zutaten in der Klammer sind optional.

Zubereitung:

Lösen Sie die Hefe im Wasser auf (Wenn Sie Trockenhefe verwenden, mischen Sie diese trocken unter das Mehl). Geben Sie alle anderen Zutaten, in das Hefe-Wasser-Gemisch dazu und kneten einen glatten Teig. Dieser braucht nach dem Kneten eine Teigruhe von ca. 30 Minuten. Nach dieser Teigruhe den Teig mit der Hand durchkneten und dann 2-3 Brote oder Laibe formen. Entweder in bemehlten Gärkörben oder einer bemehlten Schüssel aufgehen lassen (Je nach Teig- und Raumtemperatur zwischen 30-50 Minuten).

TIPP: Drücken Sie leicht mit dem Daumen in das Brot. Wenn keine Delle zurückbleibt, bzw. sich das Brot wie ein „lockerer Schwamm“ anfühlt, das ist es bereit zum Backen.

Kippen Sie das Brot vorsichtig auf ein/zwei Backblech/e (ggfls. mit Backpapier) und backen es bei 240°C. Schalten Sie nach 10 Minuten auf 200°C zurück und lassen Sie es noch ca. 50-60 Minuten backen.

Noch ein TIPP: Brote mit hohem Roggenanteil können Sie mit einer Stipprolle „stippen“ (d.h. die Oberfläche „einstechen“) dadurch kann überschüssiges CO² entweichen und Brotfehler, wie z.B. das Abbacken (Lösen der Krume von der Kruste) werden vermieden. Bei höheren Weizenanteilen empfiehlt es sich, die Oberfläche einzuschneiden, um eine größere Oberfläche und schönere Optik zu erreichen.

Ein Gutes Gelingen wünscht

Andreas Zöllner

Bäckermeister und Lebensmitteltechniker von backstars.de