

Rezepte für backstars.de Backmittel: BIO Vollkorn Sauerteig, getrocknet

Mischungsverhältnis %Roggen / %Weizen	100/0	90/10	80/20	70/30	60/40	50/50	40/60	20/80
Roggenmehl Bio	700	630	560	490	420	350	280	140
Weizenmehl Bio	0	100	200	300	400	500	600	800
BIO Vollkorn Sauerteig getr. (Weizenkleber+)	300	270	240	210	180	150	120	60
	1 TL	1TL	1TL	1/2TL	1/2TL	1/2 TL	1/2TL	-
Meer- oder Jodsalz	22	22	22	22	22	22	22	22
Trockenhefe, <u>oder</u>	5	5	5	5	7	7	7	7
Frischhefe	1 Würfel							
Wasser, ca.30-35°C	730	720	700	690	680	670	660	630

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). Mischen Sie alle trockenen Zutaten, geben Sie dann 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

Ihr

Andreas Zöllner – Bäckermeister und Lebensmitteltechniker von backstars.de