

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)

800 g Weizenmehl mit 12-13% Protein z.B. Manitoba von @Caputo (Tipps letzte Seite)

100 g Weizenmehl Typ 1050 oder Weizenvollkornmehl

100 g Hartweizengrieß

700 g Wasser, Raumtemperatur

250 g Sauerteigstarter (Anleitung findest du unter „Sauerteig“ auf der Website)

25 g Salz

Klicke für [Part 1](#), [Part 2](#), [Part 3](#) für meine Videoreihe, bei dem ich alle Schritte vorführe und erkläre. Das und mehr 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) aus dem Kühlschrank und gehst wie folgt vor:

30 g Sauerteig (der Rest aus dem Glas kannst du für Discard-Rezepte aufheben)

110 g Wasser, Raumtemperatur

160 g Weizenmehl Typ 550

10 g Roggenvollkornmehl

-> verkneten und in ein sauberes hohes, schmales Glas/Gefäß füllen, locker 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 im Glas an Sauerteig übrig bleibt mit **30 g Weizenmehl + 20 g Wasser vermischen**, 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 Kneteschüssel 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.

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 Minuten 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). Sollte dein Teig danach immer noch sehr klebrig sein, kannst du noch 1-2x Dehnen & Falten.

Optional: Nach der letzten Ruhephase nach dem Dehnen & Falten kannst du den Teig laminieren (Das klappt nur, wenn der Teig entspannt ist). Dazu den die Arbeitsfläche leicht mit Wasser befeuchten und den Teig darauf zu einem großen Viereck ausziehen bis der Teig ganz dünn ist aber nicht reißt. Dann wieder zusammenfalten und auf Spannung zu einer Kugel formen. Das Ersetzt das Pre-shapen, was im nächsten Schritt kommen würde.

Pre-Shape

Hierzu siehst du dir am besten nochmal Part 2 und Part 3 an.

Das wichtigste beim Formen der Laibe ist es genug Spannung in den Teig zu bringen. Ist zu wenig Spannung im Teig, wird es im Ofen flach laufen und nicht schön aufgehen. Dabei ist es auch wichtig nicht zu übertreiben und „zu viel“ Spannung aufzubauen sonst kann das Glutennetz reißen. Du merkst also schon: Es ist eine Gefühls- und Übungssache :)

Halbiere deinen Teig und dann gehts zum Pre-Shape (Vorformen). Dazu den Teig in ein lockeres Quadrat ausziehen. Rechts, links, oben, unten einfalten, umdrehen und zu einer Kugel schleifen. Das gleiche mit dem zweiten Laib machen. Die vorgeformten Teigkugeln leicht mit Mehl stauben und für 20 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Gärkörbchen mit Roggenmehl ausstreuen.

Final Shape

Diesen Schritt zeige ich auch im Video (Part 2 und Part 3)

Auf einer unbemehlten Arbeitsfläche arbeiten. Die Laibe wie im Video formen.

Die Laibe mit der Naht nach oben in das Gärkörbchen legen, nochmal stichchen. In eine Plastiktüte einpacken und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Stelle deinen Kühlschrank auf die kälteste Stufe um sicherzugehen, dass dein Teig nicht übergeht.

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 inklusive eines Ofenfesten - am besten **Gusseisernen Topfs** mit Deckel auf 250 Grad Umluft für 45 Minuten 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 20-30 Minuten backen, oder bis die gewünschte Bräunung erreicht ist.

Das Brot aus dem Topf nehmen und vor dem Anschneiden auf einem Gitter mindestens 1 Stunde 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:

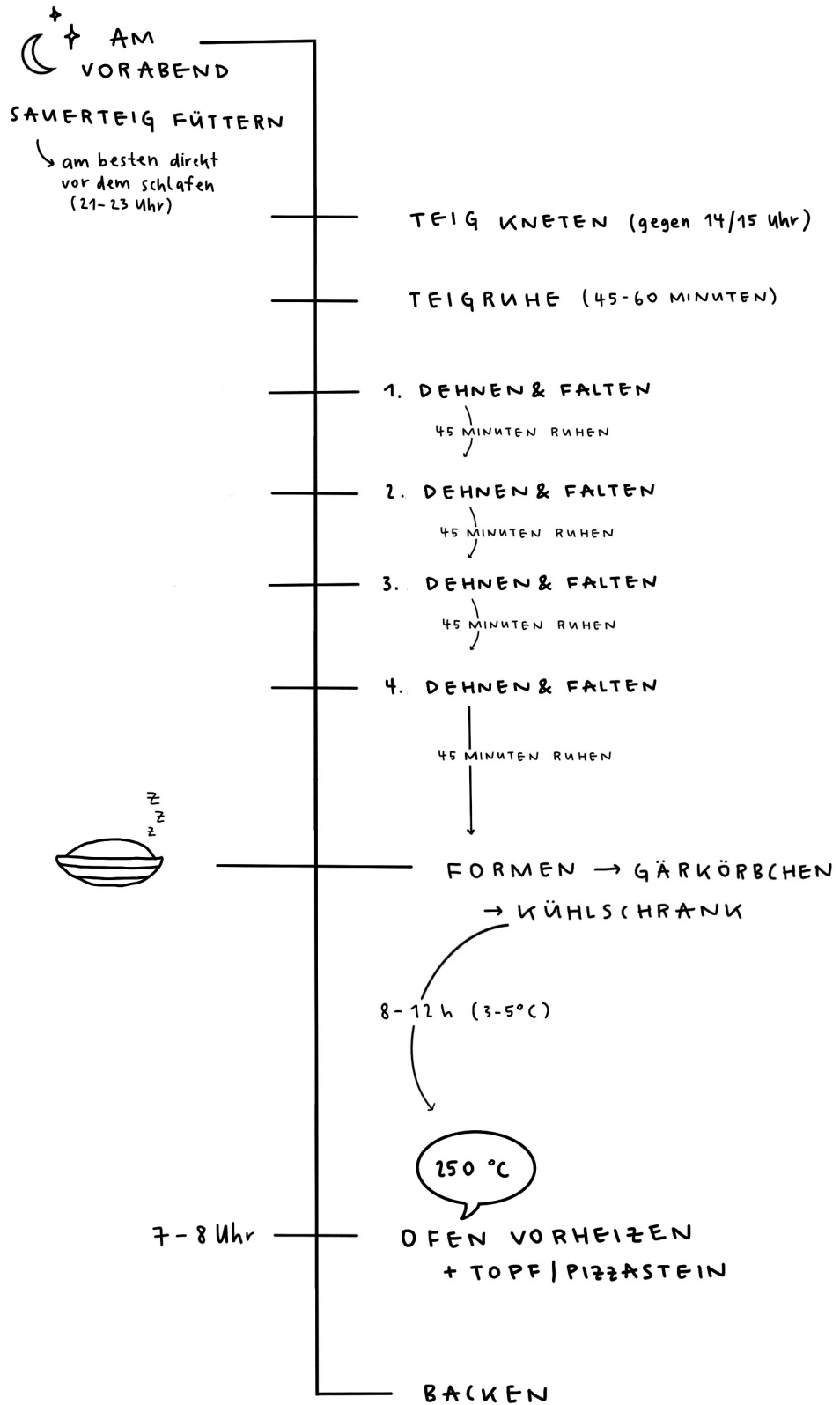
Am nächsten Morgen den Ofen mit einem Pizzastein oder einem umgedrehten Blech auf 250 Grad Umluft 30-45 Minuten vorheizen. Zusätzlich noch eine Ofenfeste Form (z.B. Kastenform) mit in den Ofen auf den Boden stellen und mit vorheizen.

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 15-25 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/>)

Meine Mehl Empfehlungen:

1. Manitoba von @Caputo
2. Cuocco Tipo 00 von @Caputo
3. Pizzamehl von @Caputo