

Brot backen

SAUERTEIG

Machen.

½ Tasse warmes Wasser und ¼ Tasse Roggenvollkornmehl mischen und in ein Glasgefäß mit Deckel füllen. Drei Tage stehen lassen, ein bis zwei Mal täglich umrühren. Am vierten Tag morgens ½ Tasse Roggenvollkornmehl und ½ Tasse warmes Wasser dazu geben und mischen. Sobald es sehr sauer und nach Käse riecht, fast alles bis auf ¼ Tasse wegwerfen und erneut ½ Tasse warmes Wasser und ½ Tasse Mehl dazugeben (falls es noch nicht sauer riecht, noch einen halben bis ganzen Tag warten). Am fünften Tag sollte der Sauerteig leicht sauer riechen, blubbern und fast das ganze Gefäß füllen.

Lagern.

Wenn du den Sauerteig nicht sofort brauchst, lagere ihn im Kühlschrank. Ab jetzt kannst du ihn leicht vermehren, einfach gleiche Mengen Mehl und warmes Wasser hinzugeben und einen halben bis ganzen Tag warten. Ich nehme dafür halb Weizenweißmehl und halb Roggenvollkornmehl, nur Roggen oder nur Weizen geht aber auch. Einen Tag bevor es ans Backen geht holst du den Sauerteig aus dem Kühlschrank und fütterst ihn, damit er wieder schön blubbert.

BROT

Teig mischen.

Mische 100g Sauerteig, 375ml warmes Wasser, 500g Mehl und 10g Salz. Die Mehllanteile kannst du selbst bestimmen, ich nehme immer mindestens 100g Roggenvollkornmehl und je nachdem, wie dunkel das Brot sein soll, mehr oder weniger Weizenweißmehl und manchmal außerdem Dinkelvollkornmehl.

Ruhen lassen.

Nun sollte der Teig insgesamt 8 Stunden an einem warmen Ort ohne Zugluft ruhen (zum Beispiel im ausgeschalteten Backofen). Idealerweise faltest du den Teig in den ersten vier Stunden jede halbe Stunde, indem du unter den Teig greifst und diesen Teil nach oben legst. Falten, weil so die Luftblasen im Teig bleiben und der Teig so am besten weiter gehen kann. Wenn es warm ist reicht weniger Zeit, im Kühlschrank geht der Teig langsamer, da kannst du ihn bis zu 14 Stunden reinstellen. Wenn ich unterwegs bin lasse ich das Falten weg, funktioniert auch.

Backen.

40 min bevor du backen möchtest, schaltest du deinen Ofen auf volle Pulle (circa 275° C), zwei Bleche lässt du drin. Dann nimmst du den Teig, mehlst ihn etwas ein, dass er nicht überall kleben bleibt und formst einen runden Laib. Den lässt du auf der Arbeitsfläche liegen, während du ein Gärkörbchen (oder einfach eine Schale) mit einem Tuch auslegst und dieses Tuch mit Mehl bestäubst. Anschließend legst du den Teig auf das Tuch und deckst ihn zu. Solange der Ofen noch vorheizt, stellst du ihn an eine warme Stelle.

Ist der Ofen nach circa 40 min vorgeheizt, legst du ein Backpapier auf ein Schneidebrett, legst das auf das Gärkörbchen oder die Schale und kippst das ganze vorsichtig um. Jetzt muss es schnell gehen: Das Brot ritzt du oben mit einem Messer ein, damit es hier weiter aufgeht. Ofen auf, Brot und Backpapier mit Schwung auf das obere Blech schieben, ein Glas Wasser auf das untere Blech kippen, Klappe zu. Nach 15 bis 20 min die Temperatur auf 220° C herunterstellen. Insgesamt 40 min backen (lieber mehr als weniger, auch wenn es außen dunkel wird), dann das Brot herausholen und auf den Boden klopfen – wenn es hohl klingt, ist es fertig. Vor dem Schneiden umgedreht oder auf einem Gitter abkühlen lassen. Mjam. Und nicht verzagen, bis zum perfekten Brot braucht es etwas Übung.

—