

# Weizen Sauerteig Brot

... mit Roggensauerteig und Weizenvollkornmehl. Dieses Brot benötigt, durch die Übernachtgare, etwas Zeit, dafür ist es sehr bekömmlich und hat ein vollmundigen Geschmack. Dieses Rezept kann mit einer Vielzahl an Cerealien ergänzt werden.

---

## Zutaten:

*für den Sauerteigansatz/*

200 ml Wasser

40 gr. Sauerteig ( Anstellgut)

200 gr. Roggenmehl

*für den Hauptteig*

500 gr. Weizenmehl Type 550

200 gr. Weizenvollkornmehl

100 gr. Roggenmehl

540 gr. Wasser

20 gr. Salz

6 gr. Hefe trocken oder 20 gr. Hefe frisch

1 Tl. Zucker oder Rübenkraut

2 Tl. Obstessig

ggf. etwas Brotgewürz

Mehl für die Arbeitsfläche

## Zubereitung:

Die Zutaten für den **Sauerteig** in einer Schüssel gut verrühren und 6 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen. Der Teig sollte gut an Volumen zugenommen haben. Diesen Sauerteig mit einer Folie abdecken und für weitere 12 - 14 Std. im Kühlschrank lagern.

**Hauptteig:** Die Hefe mit dem Zucker und 500 gr. Wasser aufschlemmen und an einem warmen Ort stehen lassen. (aktivieren ca. 1 Std.) Sauerteig, Mehle, Salz, Gewürze und Essig zugeben und zu einem glatten Teig in einer Maschine verkneten. ggf. noch die restlichen 40 gr. kaltes Wasser mit einarbeiten. Der Teig sollte 10 - 15 Min. geknetet werden. (auskneten)

**Teigreifung:** Die Teigschüssel mit einer Folie, oder Deckel, abdecken und für 2 Std. gehen lassen. Nach jeweils von 30 Min. „Dehnen und Falten“.

Eine Kastenform fetten und mit Paniermehl, Altbrotkrümel, Getreide Flocken oder Kleie ausstreuen. Das Brot in die Form legen und abgedeckt ruhen lassen. In dieser Zeit den Backofen, auf 230°C Umluft, aufheizen. Wenn die Temperatur erreicht ist das Brot längs einschneiden und mit Wasserdampf für 25 Min. einschieben und backen. Dann den Dampf ablassen und weitere 15 - 20 Min. fertig backen.

---

## Tip:

Für eine leichtere Verarbeitung der „Stückgare“ halbiere ich den Teig.

Für einen kräftigeren Geschmack, kann auch Altbrot (ca. 10% ) zugegeben werden. Ich röste die

kleinen Brotwürfel gerne an und lasse diese in einem Teil des bemessenem Wasser quellen und gebe es gleich am Anfang mit dazu.

Getreideschrot wie Roggen, Weizen oder Hafer in einer Pfanne rösten und mit in den Teig geben.

## Historie

Juni 2024 entwickelt

---

[Brote](#)

[Essen und Mehr](#)

From:

<https://www.ddws.de/> - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:

[https://www.ddws.de/brote:weizen-roggensauerteig\\_brot?rev=1719498030](https://www.ddws.de/brote:weizen-roggensauerteig_brot?rev=1719498030)

Last update: **27.06.2024 16:20**

