

Sauerteigansatz:

Am ersten Abend :

2 EL Roggenvollkornmehl, wenige Tropfen Honig und so viel Wasser mischen, dass ein dickflüssiger Brei entsteht. Diesen an einem warmen Ort stehen lassen.

Am zweiten Abend wieder:

2 EL Roggenvollkornmehl und ungefähr dieselbe Menge Wasser dazu geben, gut vermischen und wieder 24 Stunden gehen lassen.

Am dritten Abend wiederum:

2 EL Roggenvollkornmehl und Wasser dazu geben, gut vermischen und noch einmal 24 Stunden gehen lassen.

Am nächsten Abend ist Sauerteigansatz fertig, der Vorteig kann zubereitet werden.

Vorteig:

400 g Roggenmehl,

400 ml Wasser und

3 EL Sauerteig gut vermischen, dann über Nacht (mindestens 12 Stunden) an einem warmen Ort stehen lassen.

Nicht vergessen: Vor der Zubereitung des Brotteiges vom Vorteig etwas Teig wegnehmen, dies ist der Sauerteigansatz für das nächste Backen.

Brotteig:

Zum Vorteig kommen noch:

600 g Roggenvollkornmehl oder Dinkelvollkornmehl oder Weizenvollkornmehl,

1 - 2 EL Gewürze (es eignen sich besonders Fenchel, Kümmel, Koriander und Anis, teilweise ganz, teilweise gemahlen),

1 gestrichener TL Meersalz sowie

300 ml Wasser (etwas mehr oder weniger, je nach gewünschter Teigkonsistenz)

Alle Zutaten gut durchkneten (15 min) und an einem warmen Ort mindestens 4 -5 Stunden gehen lassen. (Je nach Raumtemperatur muss der Teig länger oder kürzer gehen. Mit der Zeit bekommt man ein Gefühl, wie lange die optimale Gärzeit dauert).

Wenn der Teig genug gegangen ist, nochmals kurz durch kneten, zu einem Laib formen und in einen Korb legen oder in eine Kastenform füllen. Nochmals eine Stunde gehen lassen. Dann das Brot vom Korb auf ein Backblech stürzen oder in der Kastenform ins Rohr geben und ca. 1 1/2 Stunden bei 180 ° backen. Wenn das Brot beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt, ist es durch gebacken. Als Zutaten für den Teig können auch Nüsse oder Samen wie Sonnenblumenkerne, Leinsamen oder Sesam verwendet werden. Gut und vor allem saftig schmeckt das Brot, wenn gekochte Getreidekörner von Weizen oder Hirse unter den Teig gemischt werden. Wenn das Brot in der Backform gebacken wird, kann die Wassermenge für den Teig etwas höher sein, das Brot geht dann auch mehr auf.

Zum Backen eine feuerfeste Form mit Wasser ins Rohr stellen - das Brot wird besser.

Sabine Neurauter Dipl.Vitalcoach

Ernährungsberatung – Kinesiologie – N.A.E.T – Methode - ganzheitliches Wohlbefinden

Mob. 0650/5445333 sabine.neurauter@dein-vitalcoach.at

www.dein-vitalcoach.at