# SAUERTEIGBROT HEFEFREI

## ALPINER URLAIB

| STÜCK | ZUBEREITUNGSZEIT GESAMT | ZEIT AM BACKTAG | SCHWIERIGKEITSGRAD |
|---|---|---|---|
| 2 Brote à 1 kg | ~ 12-20 h | ~ 2 h | 2/3 |

## ZUTATEN

**BRÜHSTÜCK**

| | |
|---|---|
| 65g | Leinsamen |
| 65g | Buchweizenkörner |
| 6g | Brotgewürz |
| 270g | Wasser (kochend) |

**HAUPTTEIG**

| | |
|---|---|
| 60g | Altbrot |
| 660g | Wasser (30°C) |
| 16g | aktives Roggen-Anstellgut |
| 450g | Weizenmehl (Type W700) |
| 270g | Weizenmehl (Type W1600) |
| 170g | Roggenmehl (Type R960) |
| 22g | Sonnenblumenöl |
| 22g | Salz |

**AUSSERDEM**

Hartweizen- oder Maismehl zum Wälzen

Buchweizenkörner zum Panieren

### Hard Facts Hauptteig

| | |
|---|---|
| Teigtemperatur | 22-25 °C |
| Teigruhe | 8-12 h |
| Backtemperatur | 240/200 °C |
| Backdauer | 60 min |

## BRÜHSTÜCK

Für das Brühstück Leinsamen, Buchweizenkörner und Brotgewürz mit kochendem Wasser überbrühen und zugedeckt mindestens 2 Stunden abkühlen lassen.

## HAUPTTEIG

Für den Hauptteig das Altbrot 15 Minuten im warmen Wasser quellen lassen und dann pürieren. Das aktive Roggen-Anstellgut sollte nicht älter als 10 Tage alt sein und kann direkt aus dem Kühlschrank verwendet werden.

Alle Zutaten, bis auf das Salz, in eine Mischschüssel geben und 2 Minuten zu einem klumpenfreien Teig mischen. Diesen Autolyseteig 30-60 Minuten rasten lassen. Danach das Salz hinzufügen und den Teig ca. 6 Minuten etwas schneller auskneten. Den fertigen Teig in eine geölte Wanne geben und zudecken.
Nach 2 Stunden den Teig einmal vorsichtig falten, dann weitere 5-12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen. Die Reifezeit richtet sich nach der Raumtemperatur: im Sommer bei 24°C ca. 5 Stunden, im Winter bei 16-18°C ca. 12 Stunden.

## AUFARBEITUNG

Den reifen Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen und in 2 Stücke teilen. Diese vorsichtig zu Laiben falten und auf Spannung bringen. Die Teiglinge auf der glatten Oberseite wenig mit Wasser bestreichen und in Hartweizen- oder Maismehl wälzen. Die Laibe mit dem Schluss nach oben in mit Tüchern ausgelegte und bemehlte Simperl geben und abgedeckt 60-120 Minuten zur Stückgare stellen.
Alternativ können die Teiglinge länglich geformt, leicht mit Wasser bestrichen und in einer Panade aus Buchweizenkörnern gewälzt werden. Anschließend kommen sie in eine Kastenform und werden ebenso zur Stückgare gestellt.

## BACKEN

Den Backofen auf 240°C aufheizen. Einen der Laibe auf eine leicht bemehlte Oberfläche geben, mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden. Den Laib im Ofen mit Schwaden backen. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200 °C reduzieren und das Brot ca. 50 Minuten fertig backen
Der zweite Laib kann während des Backvorganges des ersten Laibes im Kühlschrank zwischengelagert werden.