

GOLDBLUMENWEIZEN SAUERTEIGBROT

PERFEKTES NO-KNEAD SAUERTEIGBROT FÜR DEN STRESSIGEN ALLTAG



STÜCK

1 à 1kg



ZUBEREITUNGSZEIT GESAMT

15 Stunden



ZEIT AM BACKTAG

30 Minuten



SCHWIERIGKEITSGRAD

1 / 3

ZUTATEN

TEIG

460 g	Wasser (30-36 °C)
20 g	Sauerteig aus dem Kühlschrank (Roggen o. Weizen)
360 g	Goldblumenweizenvollmehl (alternativ Weizenvollmehl)
190 g	Weizenmehl W700/W550
15 g	Salz

optional

Körnermischung (z. B. Leinsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Sesam, etc.) oder Haferflocken für die Form und die Bestreuung

Zubehör

1-2 Stk. Kastenformen 1,5 L

1. TEIG MISCHEN

Den Sauerteig im Wasser auflösen und alle Zutaten ca. 1-2 Min händisch in einer Schüssel zu einem homogenen Teig mischen. Zugedeckt 30 - 60 Min ruhen lassen.

2. TEIG AUFARBEITEN

Währenddessen eine 1,5 L Kastenform ausfetten und optional mit Haferflocken oder einer Körnermischung bestreuen. Anschließend den Teig in die Kastenform geben und mit einer nassen Teiggkarte glattstreichen. Der Teig kann nochmals mit Haferflocken oder der Körnermischung bestreut werden.

Den Teig zudecken und für 8-14 h bei 20-24 °C gehen lassen, bis der Teig sich um etwa ein Drittel vergrößert hat und den Rand der Kastenform erreicht hat.

Backen

Den Ofen auf 250° C Umluft vorheizen. Idealerweise verfügt man über eine zweite Kastenform, die jetzt auch mit aufgeheizt wird. Sobald der Ofen die Temperatur erreicht hat, kommt die aufgeheizte, leere Kastenform verkehrt herum als Deckel auf die befüllte Kastenform. Beides im Ofen auf mittlerer Schiene backen. Nach 30 Min den Decken wieder abnehmen, die Temperatur auf 210-220 ° C reduzieren und 20 Min fertig gebacken.

Ohne zweite Kastenform als Deckel wird das Brot bei 250 °C Ober/Unterhitze mit viel Schwaden gebacken. Nach 15 Min wird die Temperatur auf 210-220°C gesenkt und das Brot weitere 35 Min gebacken.

Das Brot unmittelbar nach dem Backen aus der Kastenform rausgeben und auskühlen lassen.

Tipp

Damit das Rezept gelingt, ist es wichtig einen **aktiven Sauerteig** zu verwenden. Daher sollte die letzte Auffrischung eures Sauerteiges nicht länger als 4-5 Tage her sein.

Hard Facts Hauptteig



Teigtemperatur 25-27°C



Teigruhe 9-15 h



Backtemperatur 210-250°C



Backdauer 50 min