



saftiges Bauernbrot

Zutaten:

- **Sauerteig (12 – 16 Stunden vor dem Backen zusammenrühren)**

- 120 g Roggenmehl 1150
- 120 g Wasser
- 1 EL Roggen-Anstellgut
- **Quellstück (12 – 14 Stunden vor dem Backen vorbereiten)**
- 5 g Flohsamenschalen – alternativ Chiasamen
- 100 g Wasser

- **Hauptteig**

- angesetzten Sauerteig
- Quellstück
- 180 g Roggenmehl 1150
- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 50-70 g Dinkelmehl 630 oder 1050
- 250 g Wasser
- 15 g Salz
- 1 EL Agavendicksaft – alternativ Honig
- 10 g Hefe
- nach Belieben Brotgewürz
- Zutaten II



Zubereitung:

- **12 – 16 Stunden vor dem Backen**

- Die Zutaten für den Sauerteig vermischen und 12-16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen. Je nachdem wie aktiv euer Sauerteig ist kann das auch mal länger oder kürzer dauern.
- Danach die Flohsamenschalen oder Chiasamen mit dem Wasser mischen und ebenfalls für 12-16 Stunden im Kühlschrank ausquellen lassen.

- **für den Hauptteig**

- Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und 2-3 Minuten auf langsamer Stufe gut vermischen lassen, dann für ca. 6 Minuten auf mittlerer Stufe auskneten. Falls er noch zu weich / arg klebrig sein sollte bitte noch 1-2 EL Mehl (Dinkel 630) unterkneten.
- Den Teig in eine bemehlte Schüssel umfüllen und abgedeckt ca. 45 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Den Teig auf eine bemehlte Teigunterlage kippen, und rund wirken.
TIPP
Falls ihr noch Mehl benötigt: Bitte zum Rundwirken kein Roggenmehl verwenden – das würde nur noch mehr kleben. Hierfür bitte immer Weizen- oder Dinkelmehl verwenden
- Den Teigling mit dem Schluss nach unten in ein bemehltes Gärkörbchen (alternativ eine gut bemehlte Glasschüssel) geben, mit einem leicht feuchten Tuch abdecken und etwa 45-60 Minuten gehen lassen (= Stückgare)

Kontaktdaten:

Beate Sing

☎0151/11 22 71 21

✉beate@saugquad-und-lecker.de

🌐 www.saugquad-und-lecker.de

<https://www.pamperedchef.eu/pws/sing/>

- Backofen incl. !!Pizzazauberer Plus!! auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen, Gitterrost wie immer im unteren Drittel

- Den geformten Laib vorsichtig mit dem Schluss nach oben auf den vorgeheizten Stein kippen und unter Schaden für 15 Minuten anbacken (schwaden = eine Tasse Wasser auf den heißen Ofenboden schütten)

- Nach 15 Minuten den Backofen für ca. 1 Minute öffnen damit der restliche Dampf rauskommt. Danach für ca. 45 Minuten bei 200°C fertig backen.

- TIPPS
 - Falls ihr noch nicht im Besitz der neuen Stoneware-Serie seid könnt ihr das Brot auch im Ofenmeister backen.

Dazu den Teigling länglich formen, zugedeckt mit dem Schluss nach unten auf der Teigunterlage gehen lassen. Dann vorsichtig mit dem Schluss nach oben in den bemehlten Ofenmeister geben und für ca. 55 Minuten im vorheizten Ofen bei 250 °C backen.

Kontakt Daten:

Beate Sing

☎0151/11 22 71 21

✉beate@saugquad-und-lecker.de

 www.saugquad-und-lecker.de

<https://www.pamperedchef.eu/pws/sing/>