

Anstellgut (Sauerteig)

Eine Grundzutat für alle Sauerteige

Zutaten:

200 g	Roggenvollkornmehl
200 ml	Wasser
5 g	Hefe

Zubereitung

50g Roggenmehl mit 50 ml Wasser und der Hefe verrühren und für 12 Stunden bei Zimmertemperatur in einer abgedeckten Schüssel stehen lassen. Danach weitere 50g Roggvollkornmehl und 50 ml Wasser unerrühren und wieder 12 Stunden stehen lassen. Diesen Vorgang noch 2-mal wiederholen.

Von dem Sauerteig sollte man sich immer mindestens 1/3 aufheben und ihn vor dem erneuten Verwenden wieder mit Mehl und Wasser „füttern“. Den Sauerteig sollte im Kühlschrank in einem Luftdichten Gefäß gelagert werden.

Dinkel-Vollkornbrot mit Saaten

1 großes Brot 1600g

Vorteig:

120 g	Wasser (kalt)
0,2 g	Hefe (erbsengroß)
170 g	Dinkelvollkornmehl

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem festen Teig vermengen. In einer geschlossenen Schüssel für 12 Stunden bei Raumtemperatur (ca. 20°C) reifen lassen.

Sauerteig:

160 g	Wasser (50 C°)
3 g	Salz
160 g	Dinkelvollkornmehl
80 g	Anstellgut

Zubereitung

Das Salz in das bereits abgewogene Wasser in der Schüssel wiegen. Das Mehl hinzuwiegen. Das Anstellgut auf das Mehl geben. Alle Zutaten mit einem Löffel zu einem einheitlichen Teig vermischen. Zudecken und ca. 12 Stunden bei Raumtemperatur (ca. 20°C) reifen lassen.

Brühstück:

80 g	Kürbiskerne
80 g	Sonnenblumenkerne
80 g	Leinsaat, geschrotet
80 g	Haferflocken
300 g	Wasser (100°C)

Zubereitung

Die Saaten in die Schüssel wiegen. Das kochende Wasser darüber gießen. Mit einem Löffel alle Zutaten verrühren. Direkt auf die Oberfläche Klarsichtfolie drücken, damit sich kein Kondenswasser bilden kann. Bei Raumtemperatur (ca. 20°C) ca. 12 Stunden lagern.

Hauptteig:

200 g	Wasser
20 g	Sesamöl
10 g	Salz
330 g	Dinkelvollkornmehl gesamter Sauerteig gesamter Vorteig
3 g	frische Hefe
100 g	gesamtes Brühstück Saaten zum Wälzen

Zubereitung

Das Öl in das bereits abgewogene Wasser in die Knetschüssel geben. Das Salz zugeben. Das Mehl hineinsieben. Den Sauerteig und den Vorteig zugeben. Zum Schluss die Hefe darauf wiegen.

Alle Zutaten 10 Minuten auf kleinster Stufe zu einem glatten Teig kneten. Anschließend das Brühstück zugeben und 1–2 Minuten auf kleinster Stufe einmischen (Teigtemperatur ca. 28°C). Die Teigschüssel zudecken. 1 Stunde bei Raumtemperatur (20°C) ruhen lassen. Wenn sich das Teigvolumen verdoppelt hat, eine Kastenform fetten und mit Saaten auskleiden. Den Teig mit in die Form geben, mit Saaten bestreuen und abdecken. Den Teig 1-2 Stunden bei Raumtemperatur (ca. 20°C) reifen lassen. Das Volumen sollte sich wiederum knapp verdoppeln.

Den Backofen auf 250° Celsius vorheizen und das Brot bei 210 ° Celsius für 55 Minuten backen. Zum Beginn 2-mal mit 100 ml Wasser bedampfen.