

Backen ohne Hefe ist leicht möglich. Man braucht dann eben einen Sauerteig. Ist auch dieser nicht fertig erhältlich, kann man ihn relativ einfach selber ansetzen. Das habe ich für euch gemacht. Das fertige Anstellgut haltet ihr jetzt in den Händen. Damit könnt ihr immer wieder ein köstliches und gesundes Brot backen. Komplett ohne Zusätze. Die vielen Schritte erscheinen anfangs als etwas kompliziert, aber es lohnt sich!

Viel Erfolg!

Sabine

Anstellgut für ein hausgemachtes Sauerteigbrot

Min. 1x/Woche auffrischen

Zuletzt aufgefrischt am _____

Im Kühlschrank lagern

Auffrischen

Vom Kühlschrank raus und ca. 2 Stunden stehen lassen.

Neues Anstellgut: 50g Roggenvollkornmehl

50g warmes Wasser

15g vom Anstellgut

Verrühren und ca. 12h im warmen ruhen lassen; locker zugedeckt.

Reste können weggeworfen werden oder vermehrt und weitergegeben werden.

Brot backen

Das Anstellgut ca. 2 Stunden aus dem Kühlschrank rausstellen

Sauerteig ansetzen und über Nacht ruhen lassen

200g Roggenvollkornmehl

225g warmes Wasser

40g Anstellgut

4g Salz

Brühstück

In der Früh ansetzen und ca. 1 Stunde quellen lassen

25g Grieß (z.B. Kamutvollkorngrieß, Dinkelvollkorngrieß,...)

75g heißes Wasser

6g Salz

Brotteig

Brühstück

Sauerteig

180g Roggenvollkornmehl

100g Dinkelvollkornmehl

110g warmes Wasser

30g Buttermilch

Salz

Gewürze (Anis, Fenchel, Koriander, Kümmel, Schabzigerklee..)

Den Brotteig ca. 45 min gehen lassen.

Fläche bemehlen und kurz formen

Ins gut eingemehlte Simpal und ca. 1h darin gehen lassen

Rohr auf höchste Stufe bei Ober- und Unterhitze vorheizen.

Brot auf Blech stürzen und in die unterste Schiene schieben

2 min anbacken

Stampal Wasser reinschütten und 8 min backen

Rohr kurz öffnen und auf 200 Grad zurückdrehen; dann ca. 55 min backen

Tipps

Brot ist fertig, wenn es beim Klopfen auf die Unerseite hohl klingt

Noch heißes Brot in Plastiksackerl geben, dann wird die Kruste weicher

Bei neuem Simpal zuerst mit Speisestärke und Wasser einstreichen und trocknen lassen



Bei Fragen könnt ihr euch natürlich bei mir melden. Aller Anfang ist schwer 😊

Sabine Putzgruber-Bauer naturstube@putzgruber.com

Oder auch gerne per WhatsApp 0676-9540115