

## Sauerteigbrot aus dem Thermomix®



© Sauerteigbrot - Rezepte mit Herz



60 Min. + Wartezeit



mittel



22 Scheiben

### Schritt für Schritt zum Sauerteigbrot - wir zeigen, wie es geht!

So muss gutes Brot schmecken!

Mehr als ein wenig Zeit, Liebe und ein Stück Butter braucht ihr nicht zum Glück. Denn hier kommt Karines Zauberrezept für ein Sauerteigbrot.

Und hier zeigen wir euch, wie man [Sauerteig](#) ansetzt.

### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>Für den Sauerteig:</b>	
<input type="checkbox"/>	<b>30 g</b>	Sauerteig-Starterkultur (selbst gemacht oder vom Bäcker)
<input type="checkbox"/>	<b>240 g</b>	Roggenmehl Type 1150
<input type="checkbox"/>	<b>240 g</b>	Wasser
<input type="checkbox"/>	<b>Für den Brotteig:</b>	
<input type="checkbox"/>	<b>400 g</b>	Dinkelmehl Type 1050
<input type="checkbox"/>	<b>350 g</b>	Roggenmehl Type 1150
<input type="checkbox"/>	<b>480 g</b>	Wasser
<input type="checkbox"/>	<b>20 g</b>	frische Hefe
<input type="checkbox"/>	<b>20 g</b>	Salz
<input type="checkbox"/>		Mehl zum Arbeiten

## Zubereitung

1. SAUERTEIG ZUBEREITEN (A) Für den Sauerteig Starterkultur, Mehl und Wasser im Mixtopf 15 Sek./Stufe 4 mixen. In ein sauberes 1-L-Vorratsglas füllen und mit einem Tuch abgedeckt 14–16 Std. an einem warmen Ort reifen lassen.
2. BROTTTEIG ZUBEREITEN (B) Sauerteig sowie alle Zutaten für den Brotteig in den Mixtopf geben und 8 Min./Teigstufe kneten. Teig 10 Min. im Mixtopf ruhen lassen. Dann auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen.
3. TEIGKNETEN UND FALTEN (C) Teig großzügig bemehlen und kurz durchkneten. Dann zu einer flachen Kugel formen. Nun den Teig rund wirken: dazu die Ränder des Brotteigs nacheinander ringsum, nach innen bis zur Mitte einschlagen und mit dem Handballen andrücken. So entsteht eine runde Teigkugel mit straffer Oberfläche. Das Rundwirken nach Bedarf so lange wiederholen, bis sich die Oberfläche der Teigkugel schön glatt und straff anfühlt.
4. TEIG GEHEN LASSEN (D) Gärkorbchen oder große Rührschüssel großzügig mit Mehl bestäuben. Teig mit der glatten Seite nach unten in das Gärkorbchen bzw. die Schüssel legen. Die Nahtseite vom Rundwirken zeigt dabei nach oben. Mit einem Tuch abdecken und ca. 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig gut aufgegangen ist.
5. EINSCHNEIDEN UND BACKEN (E) Backofen auf 250 °C (230°C Umluft) vorheizen. Einen Gusseisentopf (24–26 cm Durchmesser) in den Ofen schieben und mindestens 30 Min. aufheizen lassen. Teig auf einen bemehlten Bogen Backpapier stürzen. Mit einem Bäckermesser oder einem scharfen Küchenmesser ein Ährenmuster in die Oberfläche ritzen. Teig auf dem Backpapier in den heißen Topf heben. Topfdeckel aufsetzen und 30 Min. backen. Anschließend Topfdeckel abnehmen. Ofentemperatur auf 230 °C (200 °C Umluft) reduzieren und das Brot 15–20 Min. weiter backen. Brot auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Lauwarm oder kalt anschneiden.

## Nährwertangaben

Pro Scheibe: ca. 155 kcal 5 g E – 1 g F – 31 g KH