



# Wie wird aus SAUERTEIG Brot hergestellt?

## SAUERTEIGBROT

### ZUTATEN

#### Für 1 Brot:

500g	Roggenmehl
400g	Weizenmehl
180 – 200g	Roggen-Sauerteig
ca. 750ml	lauwarmes Wasser
10g	frische Hefe
1 1/2 EL	Salz

### ZUBEREITUNG

#### Sauerteig ansetzen

**Tag 1:** In einem sauberen Glas (von ca. 5dl Inhalt) 2 EL Roggenmehl und 2 EL lauwarmes Wasser verrühren. Mit Frischhaltefolie oder einem Deckel locker zudecken. Den Teig 24 Stunden bei Raumtemperatur – gerne an der Heizung – stehen lassen.

**Tag 2:** Den Teig mit 2 EL Roggenmehl und 2 EL lauwarmen Wasser füttern. Alles verrühren und wieder an einem warmen Ort stehen lassen.

**Tag 3:** Den Teig mit 3 EL Roggenmehl und 3 EL lauwarmen Wasser füttern. Alles verrühren und wieder an einem warmen Ort stehen lassen.

**Tag 4:** Das gleiche wie am Tag 3.

**Tag 5:** Backtag! Der Sauerteig ist nun fertig. Ein strenger, säuerlicher Geruch ist völlig normal. Achtung: Falls sich Schimmel gebildet hat, sind leider ein paar falsche Bakterien hineingelangt und der Teig muss entsorgt werden.

#### Sauerteigbrot backen

1. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mindesten 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 60 Minuten gehen lassen. Wer ein Gärkörbchen hat, dieses gut bemehlen und dann den Teig darin aufgehen lassen.
2. Den Backofen auf 230°C vorheizen und einen Gusseisentopf darin vorwärmen. Brot formen, mit einem scharfen Messer einschneiden. Topf vorsichtig aus dem Ofen nehmen, Boden leicht bemehlen und Brot hineingeben.
3. Deckel aufsetzen, 10 Minuten backen. Deckel entfernen und weitere 40–50 Minuten fertigbacken.
4. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



### TIPP

- Einmal angesetzt kann der Sauerteigansatz immer weiter gefüttert und wieder für neue Brote verwendet werden. Mit der richtigen Pflege kann er sogar Jahrzehnte überleben.
- Sauerteig kann man aus jeder Mehlsorte herstellen:
  - Roggensauerteig für Brote mit hohem Roggenanteil
  - Weizensauerteig für Brote und Brötchen mit hohem Weizenanteil
  - Dinkelsauerteig für Dinkelbrote und -brötchen

gemeinsam.kompetent.engagiert.  
**Wir, die  
Frauen  
vom Land.**  
landfrauen.ch



MIGGA FALETT