

Süddeutsches Bauernbrot



Sauerteig mit Hefe und Weizen-, Roggen- oder Dinkelmehl

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Teiggezeit ca. 20 Minuten
- Backzeit ca. 30 - 45 Minuten bei 220°C



Werkzeug

- Schüssel,
- Mixer mit Knethaken oder Küchenmaschine
- Backblech, Backpapier

Zutaten

- 500g Mehl z.B. Roggenvollkorn- und Weizenvollkorn 1/1 gemischt
- ca. 300ml warmes Wasser
- 1 Beutel Trockenhefe
- 1 Beutel Sauerteig
- 1 EL Salz
- je 1EL Koriander, Fenchel und Kümmel grob gemahlen
- oder ca. 5g Brotgewürzmischung

Zubereitung

Als Mehl für ein gutes Bauernbrot setze ich eine Mischung aus feinem Weizenmehl und grobem Roggenmehl 1/1 ein, beides in Bioqualität.

Mehl abmessen und in die Rührschüssel geben. Gewürze, Salz, Sauerteig und Trockenhefe ins Mehl geben. Ca. 300ml warmes Wasser portionsweise zugeben mit dem Mixer (oder in der Küchenmaschine) kräftig kneten, bis ein homogener Teig entsteht und der Teig zu einem festen Klumpen wird.

Den Teig in einer abgedeckten Schüssel bei Raumtemperatur oder im Backofen bei 35°C für etwa 20 Minuten gehen lassen. Für eilige Menschen geht es jetzt direkt ans Backen.

Geduldige Menschen lassen den Teig abgedeckt im Kühlschrank über Nacht stehen und ruhen. Am nächsten Morgen den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf Raumtemperatur erwärmen lassen. Dann den Teig durchkneten und noch einmal für ca. 20 Minuten gehen lassen.

Das Backblech mit einem Bogen Backpapier abdecken.

Den Teigklumpen mit den Händen in der Schüssel durchkneten, eine schöne Kugel formen und dann aufs Blech legen. Andrücken und dabei leicht auseinanderziehen bis der Teig die gewünschte Größe und Form erreicht hat. Mit einem scharfen Messer kleine Schnitte quer zur Längsachse schneiden. Wer es mag, bemehlt sich die Hände und sorgt so für eine feine Mehlschicht auf dem Brot.

Backofen auf 220°C Umluft einschalten und das Brot auf mittlerer Schiene für ca. 30-45 Minuten backen. Nach 20 Minuten ein erstes Mal kontrollieren. Wenn die Oberseite anbräunt, ist das Brot fertig.

Das Brot kann auch in einer leicht gefetteten Kastenform gebacken werden.

Guten Appetit!