

Sattiges SAUERTEIGBROT

ZUTATEN

- 150 g Sauerteig (aktiv)
- 150 g Sauerteig
- 550 g Mehlmischung „Flotte Karotte“
- 5 g Flohsamenschalen
- 300 ml Wasser (+ 15ml nach Bedarf)
- 75 g Quark
- 150 g Joghurt, Natur 3,5%
- ½ TL Honig (5g)
- 1 TL Salz
- 1 g Hefe, frisch
- 10 g Öl



ZUBEREITUNG

SAUERTEIG HERSTELLEN

1. 50 g ASG (Anstellgut aus dem Kühlschrank) mit 75 ml lauwarmem Wasser und 75 g Mehl verrühren. 4-5 Std bei ca. 27°C stehen lassen (Teig sollte sich sichtbar vergrößern)
2. 150 g für das Rezept abnehmen und die restlichen 50 g in den Kühlschrank stellen

HAUPTTEIG HERSTELLEN

1. Mehl und Flohsamenschale trocken vermischen
2. Sauerteig, Wasser, Quark, Joghurt, Honig, Salz und Frischhefe zugeben, ca. 3 Min langsam mischen. 10 Min ruhen lassen. Öl zum Schluss unterkneten. Nur wenn der Teig noch Wasser aufnehmen kann, die restlichen bis zu 15 g Wasser portionsweise zugeben

ERSTE GEHZEIT (STOCKGARE)

1. Den Teig in eine gefettete Teigwanne legen und bei etwa 27 °C reifen lassen. Nach ca. 30 Min einmal dehnen und falten; nach weiteren ca. 30 Min nur bei Bedarf ein zweites Mal. *Die Stockgare ist beendet, wenn der Teig ungefähr 50–60 % an Volumen gewonnen hat, sichtbar luftiger ist und noch genügend Spannung besitzt.*

FORMEN

1. Den Teig vorsichtig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und rund formen. Oberflächenspannung aufbauen, aber möglichst wenig Gärgase herausdrücken. Mit dem Schluss nach oben in ein gut bemehltes Gärkörbchen legen.

ZWEITE GEHZEIT (STÜCKGARE)

1. Die geformten Brote bei ca. 27–28 °C gehen lassen. Richtwert: etwa 20–35 Minuten. Sobald die optimale Gare erreicht ist, werden die Brote sofort gebacken.

BACKREIFE PRÜFEN

1. Ein sanfter Fingerdruck kommt langsam und nicht vollständig zurück. Springt die Delle sofort zurück, braucht das Brot noch Zeit. Bleibt sie tief stehen und der Teig wirkt schwach, ist die Gare bereits weit fortgeschritten.

BACKEN

1. Backofen rechtzeitig auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Teiglinge vorsichtig auf das heiße Blech bzw. den Backstein stürzen und einschneiden.
3. 10 Minuten bei 240 °C mit kräftigem Anfangsdampf backen.
4. Dampf ablassen, auf 220 °C reduzieren und ca. 30–35 Minuten fertig backen.