

INFORMATIONEN



Teigmenge: 2,15 kg
(für 2 Brote)



Weizen: 60%



Roggen: 40%



Teigausbeute (TA):
172





Roggenmehl (Type 1150)

Weizenmehl (Type 1050)

Wasser

Anstellgut

Salz

Küchenmaschine mit Knethaken

1 – 2 Rührschüsseln (je nach Fassungsvermögen Teig teilen)

Küchentuch (sauber)

Teller (zum Abdecken der Schüssel)

Mehl zum Verarbeiten (am besten Roggenvollkornmehl)

2 Gärkörbe (länglich - für je 1kg Teig)

Backofen

2 Backbleche (1 davon muss wasserdicht sein)

2 Backpapiere (etwa 1,5x so breit wie Gärkorb)

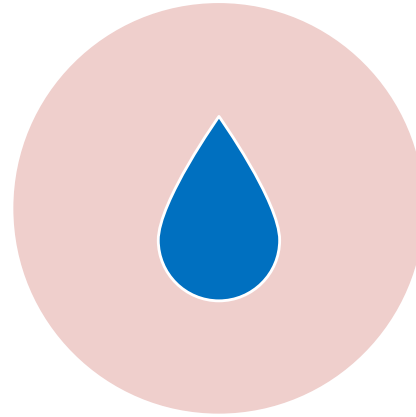
Holzlöffel

Gitter zum Abkühlen der Brote

SAUERTEIG



400G ROGGENMEHL
(TYPE 1050)



500G WASSER
(CA. 40°C)



80G ANSTELLGUT

gut verrühren



GARE



SAUERTEIG

Schüssel mit feuchtem Tuch und Teller abdecken

Bei ca. 25°C zur Gare stellen

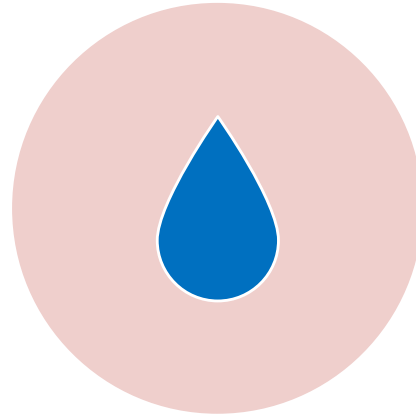
8-10 Stunden Teigruhe



BRÜHSTÜCK



200G WEIZENMEHL
(TYPE 1050)



400G WASSER
(KOCHEND)

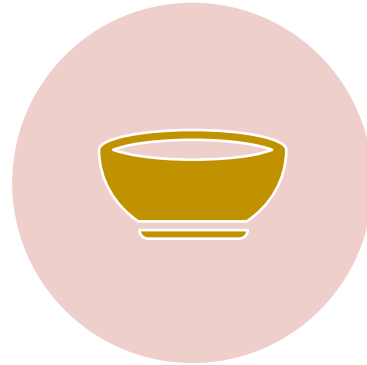


24G SALZ

gut verrühren



QUELLEN LASSEN



BRÜHSTÜCK

Abdecken (Teller, Deckel)

Bei Zimmertemperatur quellen lassen

2 - 6 Stunden (kann auch so lange wie Sauerteig stehen)



HAUPTTEIG



SAUERTEIG



BRÜHSTÜCK



550G WEIZENMEHL
(TYPE 1050)



100G ROGGENMEHL
(TYPE 1150)

Vermischen: kleinste Stufe – 5 Minuten

Kneten: nächste Stufe – 10-15 Minuten



STOCKGARE



HAUPTTEIG

Schüssel mit feuchtem Tuch und Teller abdecken

Bei ca. 25°C zur Gare stellen - 1 Stunde

(bis leicht aufgegangen)



STOCKGARE



HAUPTTEIG

Längere Garzeit macht Brot bekömmlicher
Teig dafür in den Kühlschrank (6-12 Stunden)



EXKURS: FODMAPS

Fermentierbare

Oligo-, Di-, Monosaccharide (z.B. Fructose, Lactose)

und Polypole (z.B. Mannit, Sorbit).

Vermeidung = Positive Wirkung auf Symptomatik funktioneller
Darmerkrankungen (z.B. Reizdarm)



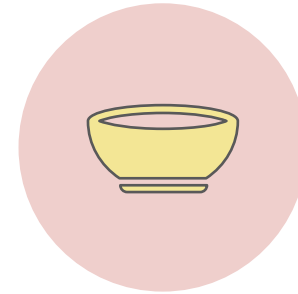
AUFARBEITEN



HAUPTTEIG



MEHL



GÄRKÖRBE

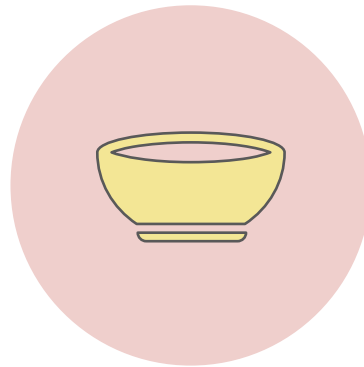
Teig halbieren

Jeweils langwirken / rundwirken

In bemehlte Gärkörbe legen (ggf. mit Leinen)



STÜCKGARE



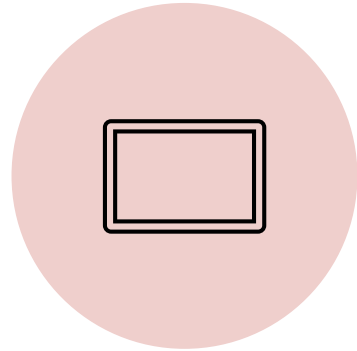
TEIGLINGE IN GÄRKÖRBEIN

Bei ca. 25°C zur Gare stellen

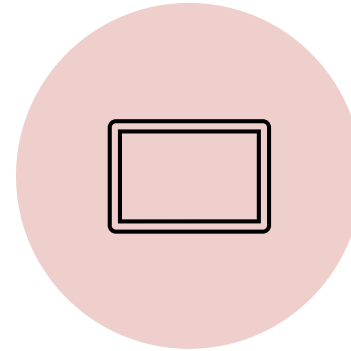
Ca. 1 Stunde (leicht aufgegangen)



BACKOFEN



BACKBLECH 1
(WASSERDICHT)



BACKBLECH 2

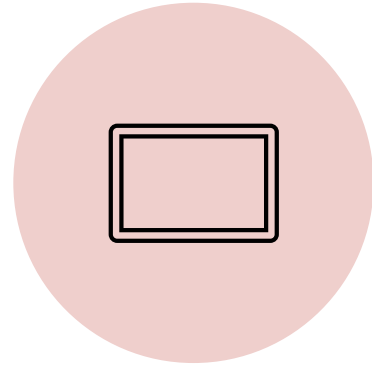
Backblech 1 ganz oben in Backofen

Backblech 2 ganz unten Backofen

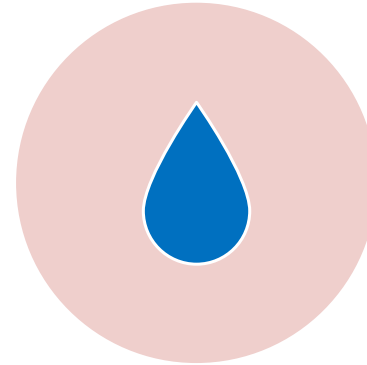
Backofen auf 270°C aufheizen



SCHWADEN



BACKBLECH 2



300ML WASSER

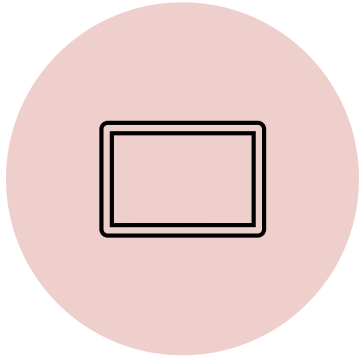
Heißes Backblech 2 rausnehmen

Wasser in oberes Backblech 1 schütten

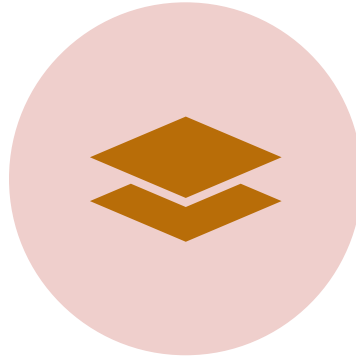
Backofen schließen



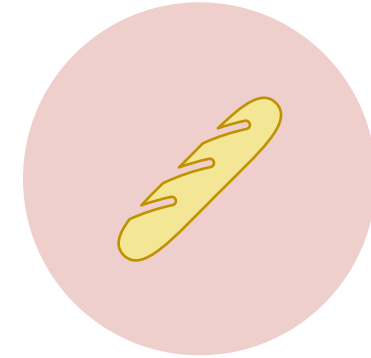
EINSCHIEBEN



BACKBLECH



BACKPAPIERE



TEIGLINGE

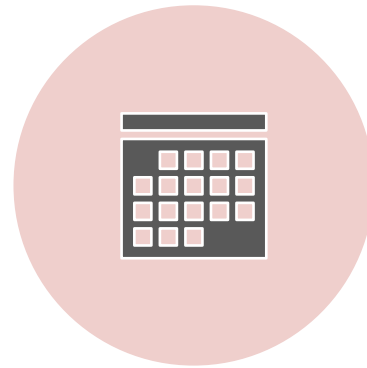
Teiglinge vorsichtig auf Backpapiere stürzen

Teiglinge mit Backpapier auf heißes Blech heben

Backblech im Backofen unten einschieben



MIT SCHWADEN BACKEN



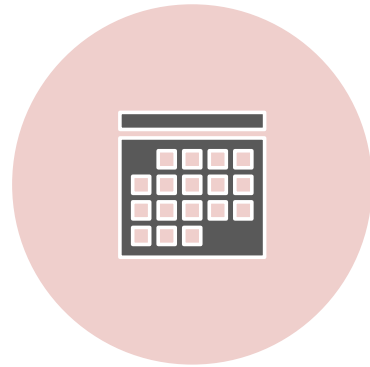
BACKOFEN

Bei 250°C

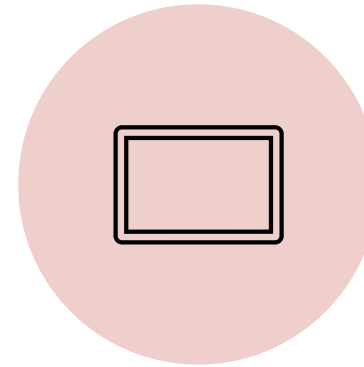
10 Minuten



FERTIG BACKEN



BACKOFEN



BACKBLECH 1
(MIT WASSER)

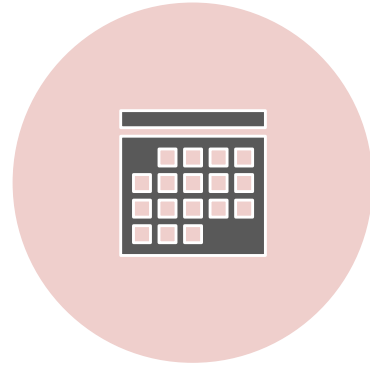
Backblech 1 mit Wasser entfernen

Bei 220°C

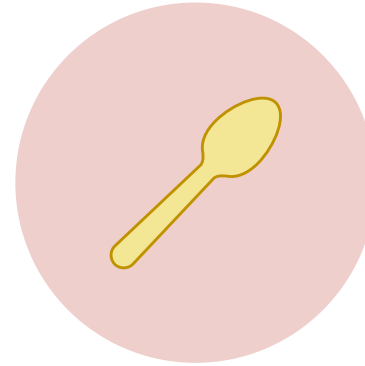
Ca. 1 Stunde (Klopftest)



AUSSCHALTEN



BACKOFEN



HOLZLÖFFEL

Backofen ausschalten

Mit Holzlöffel Backofentür einen Spalt offen halten

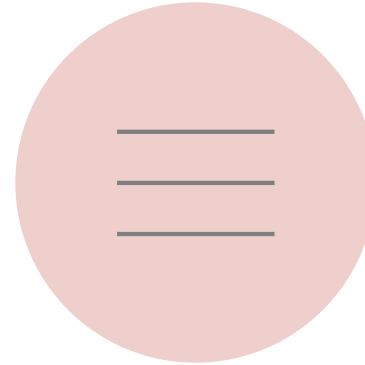
5 Minuten



RAUSNEHMEN



BROTE



GITTER

Brote rausnehmen

Auf einem Gitter auskühlen lassen

5 – 8 Stunden



GUTEN APPETIT



BROTE

Brot anschneiden

Evtl. 1 Brot direkt einfrieren





**INSPIRATIONEN
UND QUELLEN**

- Geißler, Lutz (2020): Bäckerlatein – das Lexikon zum Brotbacken, [online], <https://www.baeckerlatein.de/>
- Geißler, Lutz (2020): Plötzblog – selbst gutes Brot backen, [online], <https://www.ploetzblog.de/>
- Kräling, W. (ed.) (2016) Natürlich Brot backen. Stuttgart: Matthaes.
- Häussler, Karl-Heinz GmbH (2020): Häussler Backdorf (youtube Kanal), [online], <https://www.youtube.com/c/KarlHeinzHäusslerGmbH>
- Hollensteiner, Björn (2020): Der Brotdoc – gesundes Brot aus meinem Ofen, 2. Aufl., München: Christian Verlag GmbH
- Kappl, Dietmar (o.J.): Homebaking.at, [online], <https://homebaking.at/>
- Kasdorff, Sylvia (2020): Brotwein - Brot, Wein und mehr, [online], <https://brotwein.net/>
- Kräling, W. (Hrsg.). (2016). Natürlich Brot backen. Matthaes.
- Wurzer-Berger, M. and Vilgis, T. (Hrsg.) (2020) Sauerteige. 1. Auflage. Münster: Edition Wurzer & Vilgis (Journal culinaire, No.31).
- Wurzer-Berger, M., Vilgis, T. and Leonhard, C. (Hrsg.) (2012) Brot backen. 1. Aufl. Münster, Westf: Wurzer & Vilgis (journal culinaire. Kultur und Wissenschaft des Essens, 15).