

# Sauerteigbrot mit Brühstück / Jörg

## Fr. Abend Sauerteig:

300 g Roggenmehl Typ 1150  
300 g Wasser lauwarm  
150 g Anstellgut Roggen Vollkorn aktiv  
alles zusammen verrühren und in Schüssel  
mit Deckel reifen lassen

## Brühstück:

100 g Buchweizenschrot,  
200 g kochendes Wasser  
verrühren und in Schüssel mit Deckel  
reifen lassen  
Schüssel mit Sauerteig auf Schüssel mit  
Brühstück stellen (er hat es gerne warm)



## Sa 12:30 Teig:

250 g Wasser lauwarm,  
Brühstück, Sauerteig,  
550 g Weizenmehl Typ 1050,  
100 g Roggenmehl Typ 1150,  
24 g Salz, 2 Tl Brotgewürz fein/grob,

In Rührschüssel 1 Min auf kleinster Stufe vermengen  
mit Handspachtel Mehtrand untermischen,  
5 Min auf kleinster Stufe kneten. Evtl. am Schluss 150 g Körner unterkneten

Teig in leicht geölte Schüssel geben, mit Tuch abdecken  
30 Min Ruhe, Teig 4-5 x Falten 30 Min Ruhe,  
Teig 4-5 x Falten 30 Min Ruhe,

2 Brotkörbe mit Leinentuch auskleiden mit Roggenmehl bestäuben

Teig in 2 Teile machen, jeweils 1 x zusammenlegen, rund Formen mit Schluss  
nach unten in Brotkörbe setzen. Zugedeckt 30 Min Ruhe.

## Sa: 15:00 Brote in Backes einschießen

**Zuhause:** Backofen mit Backblech auf 250° Umluft aufheizen, Brote  
einschießen mit Dampf (ca. 150ml Wasser in Ofen schütten)  
5 Min bei 250°, Tür kurz öffnen, weitere 35 Min bei 200° ausbacken.