



BROTBACKEN WIE FRÜHER



Am 11. November feiern wir im Burgenland unseren Schutzpatron den Heiligen Martin. Wie wäre es mit einem selbstgebackenen Sauerteigbrot, das zum Gedenktag mit anderen geteilt werden kann?

Gesunde Wirkungen von Sauerteigbrot: Leichter verdaulich (aufgrund der Milchsäurebakterien), keine Zusatzstoffe, längere Haltbarkeit und reich an Geschmack.

Sauerteig selbst machen:

Zutaten für 800 g Roggensauerteig: 400 g Roggenmehl Type 960, 400 ml warmes Wasser (36°C)

1. Tag: Man mischt 100 g Roggenmehl mit 100 ml warmen Wasser, bis der Teig eine dicke breiige Konsistenz hat. Den Teig abdecken und für 24 Stunden bei Raumtemperatur (20°) stehen lassen.
2. Tag: Man fügt nochmals die gleiche Menge Wasser und Mehl hinzu, verrührt alles miteinander und wartet wiederum 24 Stunden.
3. Tag: Jetzt sollte der Sauerteig etwas sauer riechen und Blasen geworfen haben. Heute gibt man 200 g Roggenmehl und 200 ml Wasser dazu. Nach 2-3 Stunden rührt man um und lässt somit Luft in den Teig. Nun lässt man den Teig nochmals ca. 24 Stunden ruhen.

Nach dieser Zeit ist der Sauerteig fertig und kann zu Brot weiterverarbeitet werden. Den Rest kann man bis zu 1 ½ Wochen im Kühlschrank stehen lassen!



Rezept für ein Roggenbrot (zur Verfügung gestellt von Andrea Rosa Rittnauer)

Zutaten: Vorteig: 100 g fertigen Sauerteig, 200 g Roggenmehl, 200 ml lauwarmes Wasser

Weitere Zutaten: 700 g Roggenmehl, 7 g Hefe, 15 g Salz, ½ TL Kümmel, ½ TL Fenchel, ca. 330 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung: Den Vorteig am Vorabend ansetzen (alle Zutaten vermengen) und bei Zimmertemperatur zugedeckt stehen lassen. Dann das Roggenmehl in eine Schüssel geben, die Hälfte von gehacktem Kümmel und Fenchel und das Salz zum Teig geben. Die Hefe mit 330 ml Wasser vermengen und untermengen. Den Teig 6 Minuten auf der niedrigsten Stufe kneten und danach zugedeckt ca. 60 Minuten gehen lassen. Den Teig auf einem bemehlten Brett kurz zusammenfalten, in den restlichen Gewürzen wälzen und in ein bemehltes Simperl geben. Das Backrohr mit dem Backblech auf 240°C aufheizen. Den Teig ca. 15 Minuten rasten lassen. Ein Backpapier auf das heiße Backblech geben und den Teig darauf stürzen. Mit etwas Wasser beträufeln, mit einem Messer einschneiden. Den Ofen nach 7 Minuten auf 180°C herunterschalten und bei abfallender Hitze ca. 40 Minuten fertig backen.