

## SAUERTEIG OHNE WISSENSCHAFT

# Das Brot, das auf dich wartet

Vier Zutaten, null Stress und ein Zeitplan, der sich nach deinem Tag richtet. Nicht umgekehrt.

**4**

ZUTATEN · MEHR NICHT

## Stufe 1 · Der Vorteig

**25 g** Anstellgut (bei mir Vollkorn-Roggen)\*

**500 g** Roggenvollkornmehl

**500 g** lauwarmes Wasser

Alles verrühren und mindestens 12 Stunden fermentieren lassen. Über 25 °C reichen 12 Stunden, darunter oder mit sehr triebstarkem Anstellgut auch weniger. Unsicher? Starte mit 12 Stunden.

\* Noch kein Anstellgut? Eine schöne Anleitung zum Selbermachen findest du bei Madam Rote Rübe.

**Vorher nicht vergessen:** Bevor es mit Stufe 2 weitergeht, nimm vom fertigen Vorteig 25 g ab und gib sie in ein Schraubglas mit lose aufgesetztem Deckel. Ab damit in den Kühlschrank, das ist dein Anstellgut für das nächste Brot.

## Stufe 2 · Der Hauptteig

**20 g** Salz

**650 g** Mehl, z. B. 400 g Roggenvollkorn + 250 g Roggen Typ 1150

**650 g** lauwarmes Wasser

Hier bist du flexibel: Roggen und Dinkelvollkorn mischen, Dinkel Typ 1150 dazu, ganz wie du magst. Wichtig ist nur ein guter Vollkornanteil.

## So geht's

- 1 Salz, Mehl und Wasser zum Vorteig geben und 5 Minuten kräftig verrühren oder kneten.
- 2 In zwei eckige Formen füllen (Glas oder Silikon, mit Backpapier ausgelegt, bitte nichts Beschichtetes). Nicht glatt streichen, einfach reinfüllen.
- 3 Zugedeckt noch 2 Stunden gehen lassen.
- 4 Ofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Gitter auf der zweiten Schiene von unten. Brote oben mit nassem Messer kräftig einschneiden.
- 5 15 Minuten bei 250 °C backen. Dann auf 200 °C runter, Einschnitt bei Bedarf nachschneiden, weitere 50 Minuten backen.
- 6 Gut auskühlen lassen, mindestens 3 bis 4 Stunden. Dann erst anschneiden.

## Dein Fahrplan

Drei Varianten, je nachdem wie dein Tag getaktet ist — so läuft dein Sauerteigbrot mit, statt dass du dich nach ihm richten musst.

### Der Klassiker · früher Start am Morgen

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| Vorteig ansetzen                    | 07:00 |
| Vorteig fertig · Hauptteig ansetzen | 19:00 |
| Gehzeit fertig · Ofen rein          | 21:00 |
| Brot fertig gebacken                | 22:05 |

Passt, wenn du morgens vor der Arbeit 5 Minuten Zeit findest und abends noch wach genug bist, um kurz zu kneten und einzuheizen.

### Homeoffice-Brot · Start am Abend

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| Vorteig ansetzen                    | 19:00 |
| Vorteig fertig · Hauptteig ansetzen | 07:00 |
| Gehzeit fertig · Ofen rein          | 09:00 |
| Brot fertig gebacken                | 10:05 |

Der Vorteig fängt an, während du schläfst. Am nächsten Morgen kannst du zwischen zwei Calls kurz kneten und einheizen.

### Kühlschrank-Variante · für volle Tage

|                                           |       |
|-------------------------------------------|-------|
| Vorteig ansetzen, abends                  | 20:00 |
| Ab in den Kühlschrank über Nacht          | 22:00 |
| Am nächsten Tag: raus, Hauptteig ansetzen | 12:00 |
| Gehzeit fertig · Ofen rein                | 14:00 |
| Brot fertig gebacken                      | 15:05 |

Die Kälte bremst die Fermentation — dein Vorteig wartet einfach, bis du Zeit hast. Ideal, wenn dein Tag dazwischen komplett durchgetaktet ist.

## Warum das gut ist

Nur vier Zutaten, Wasser, Salz, Mehl und Zeit (plus ganz viel Liebe). Durch die lange Fermentation gilt Sauerteig für viele Menschen als bekömmlicher als schnell gebackenes Brot, und der hohe Vollkornanteil bringt ordentlich Ballaststoffe mit. Kein Zusatzstoff, kein Trieb aus der Tüte, nur echtes Handwerk.

**Bianka Kühn**