

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Vollkorn-Mischbrot mit Sauerteig (3 Brote á ca. 500 g)

Am Vorabend: Sauerteige und Vorteig vorbereiten:

1) Roggensauerteig:

- 300 g Roggenvollkornmehl
- 350 g Wasser (50 Grad warm)
- 6 g Salz
- 60 g Roggen-Sauerteig („Anstellgut“)

2) Weizensauerteig:

- 100 g Weizenvollkornmehl
- 120 g Wasser (50 Grad warm)
- 2 g Salz
- 20 g Weizen-Sauerteig (ersatzweise geht auch Roggen-Sauerteig)

3) Hefe-Vorteig:

- 200 g Weizenvollkornmehl
- 100 g kaltes Wasser
- 2 g BIO-Frischhefe

Für den Roggen- und den Weizen-Sauerteig die jeweiligen Zutaten mit einem Kochlöffel gut vermischen, abdecken und

bei Raumtemperatur (20-22 Grad) 12-16 Stunden reifen lassen.

Für den Hefe-Vorteig die Zutaten zu einem festen Teig mischen und kurz glatt kneten, abdecken und

bei kühlerer Temperatur (15-18 Grad) 12-16 Stunden reifen lassen.

Am Backtag, also 12-16 Stunden später, geht's weiter:

- 300 g Roggenvollkornmehl
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 200 g heißes Wasser (ca. 85 Grad)
- 16 g Salz

In einer großen Schüssel die Sauerteige vom Vortag miteinander vermischen. Den Hefe-Vorteig klein verkrümeln und unter den Sauerteig rühren. Die weiteren Zutaten darunter kneten und ca. 8 Minuten gut durchkneten.

(Das geht am Besten in der Schüssel mit einem kleinen, halbrunden Teigschaber. Damit den Teig immer und immer wieder zusammen falten)

Schüssel abdecken und den Teig bei Raumtemperatur 1 Stunde ruhen lassen.

Den Teig in 2 oder 3 Teile teilen und zu Brotlaiben rund wirken.

Mit dem Schuss nach unten in Gärkörbchen setzen und gut abdecken oder in Gefrierbeutel (=„Gärsack“) geben und verschließen.

60 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Backofen mit Backblech oder am besten mit einem Backstein auf **250 Grad** aufheizen. Die Brote auf zugeschnittenes Backpapier kippen, mit einem „Kuchenretter“ als Brotschieber auf Blech oder Backstein schieben.

Mit einer Gießkanne einen Schuss kaltes Wasser auf den Boden des Backofens gießen und Ofentür sofort schließen. Nach 10 Minuten die Ofentür kurz öffnen, Dampf ablassen, Temperatur auf **200 Grad** zurückdrehen und noch weitere 40 Minuten fertig backen (Gesamtbackzeit 50 Minuten).



Quelle: Nach einem Rezept von Lutz Geißler: <https://www.ploetzblog.de/2015/12/26/tonis-brot/>