



Brot #69 - Klassisches Bauernbrot

★★★★★

Rezept für ein klassisches deutsches Bauernbrot mit Weizen- und Roggenmehl. Als Triebmittel wird Sauerteig und ein wenig Frischhefe verwendet. Der Teig wird abends angesetzt, geht dann über Nacht und wird am nächsten Morgen gebacken. Damit ist das Brot ganz unkompliziert und leicht herzustellen und wird durch die lange Gehzeit trotzdem sehr bekömmlich. Typisch für ein Bauernbrot wird es ohne Backform und rund gebacken. Der Teigling wird vor dem Backen nicht eingeschnitten, wodurch das Brot unregelmäßig aufreißt und die typische wilde und knusprige Kruste bekommt.

Vorbereitungszeit 15 Minuten

Zubereitungszeit 20 Minuten

Ruhezeit Teig (Gare) 17 Stunden 30 Minuten

Gesamtzeit 35 Minuten

Portionen 19 Scheiben Brot

Kalorien 193kcal

Cost 2,30 Euro

Kochutensilien

- Küchenmaschine mit Knetfunktion
- Waage
- Gärkorb
- Römertopf, Bräter oder Dutch Oven

Zutaten

- 800 g Weizenmehl Type 550
- 200 g Roggenmehl Type 1150
- 650 ml Wasser handwarm
- 2 g Frischhefe alternativ: 0,8g Trockenhefe
- 60 g Sauerteig Anstellgut
- 30 g Salz

Anleitungen

Hauptteig

1. Hefe und Sauerteig Anstellgut im Wasser auflösen. Dann alle Zutaten in einer Küchenmaschine mit Knetfunktion oder von Hand ungefähr 10 Minuten lang zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Der Teig ist fertig, wenn er sich leicht vom Schüsselrand lösen lässt.
2. Den Teig in eine Schüssel geben und mit einem feuchten Tuch abdecken. Anschließend **2,5 Stunden bei Raumtemperatur** ruhen lassen. Dabei ungefähr jede Stunde dehnen und falten.
3. Dann das Tuch erneut anfeuchten und den Teig ungefähr **12 Stunden** (am besten über Nacht) **im Kühlschrank** gehen lassen.
4. Den Teig aus der Schüssel holen und vorsichtig zu einer Kugel wirken. Achtet darauf, dass vom Gas so wenig wie möglich entweicht. Anschließend mit Schluss nach unten **weitere 3 Stunden bei Zimmertemperatur** in einem gut bemehlten Gärkorbchen gehen lassen. Etwa 20 Minuten vor Ende könnt ihr anfangen, den Backofen vorzuheizen.

Backen

1. IM DAMPFBACKOFEN:

Den Backofen mitsamt Pizzastein auf 250°C aufheizen. Achtet darauf, dass der Pizzastein mindestens 240°C erreicht hat. Am einfachsten prüft ihr das mit einem Infrarotthermometer. So eines bekommt ihr bereits für etwas über 10 Euro und es gehört bei mir zur Grundausstattung fürs Brot Backen. Dann den Backofen auf das Brot-Back-Programm umschalten, beziehungsweise auf das Dampf-Programm.

2. IM NORMALEN BACKOFEN:

Den Pizzastein und eine feuerfeste Schale mit heißem Wasser in den Backofen geben und auf 250°C aufheizen. Achtet wieder darauf, dass der Pizzastein mindestens 240°C erreicht hat.

3. IM RÖMERTOPF ODER DUTCH OVEN:

Den Backofen mitsamt dem Römertopf oder dem Dutch Oven auf 250°C aufheizen. Das dauert (bei mir) gute 20 Minuten. Wichtig ist, dass der Topf mindestens 240°C erreicht hat. Das könnt ihr wieder gut mit dem Infrarotthermometer oder einem Einstechthermometer mit Kabel messen.

4. BEI ALLEN VARIANTEN:

Wenn der Ofen gut vorgeheizt ist, das Brot mit Schluss nach oben auf den Pizzastein legen, beziehungsweise in den Topf geben, Deckel drauf, die Temperatur sofort auf 230°C herunterregeln und bei **230°C für 10 Minuten** backen.

5. Dann den Backofen auf **210°C runterregeln und weitere 40 Minuten** backen. Anschließend noch einmal **bei 210°C 10 Minuten ohne Deckel** backen, damit das Brot eine schöne braune Farbe, eine knusprige Kruste und leckere Röstaromen bekommt.
6. Das Brot aus dem Ofen holen, mit einer Sprühflasche mit 2-3 Sprüheren Wasser absprühen (das gibt eine merklich schönere Kruste) und dann im Ofen mit geöffneter Tür ungefähr **eine Stunde** auskühlen lassen bevor ihr es anschneidet.

Notizen

TIPP: Um Sauerteig als Triebmittel verwenden zu können, braucht ihr **aktiven Sauerteig**.

Diesen könnt ihr entweder innerhalb von ein paar Tagen einfach selber machen (hier geht's zur Anleitung) oder ihn alternativ einmalig kaufen (z.B. hier bei Amazon*).

Danach wird er einfach immer wieder aufgefrischt und kann euch ein 'Bäckerleben' lang begleiten.

Nährwerte

Kalorien: 193kcal | Kohlenhydrate: 41g | Eiweiß: 6g | Fett: 1g | Gesättigte Fettsäuren: 1g | Natrium: 615mg | Kalium: 84mg | Ballaststoffe: 2g | Zucker: 1g | Calcium: 10mg | Eisen: 2mg