

### Grundrezept Vollkorn-Sauerteigbrot:

(Rezept für eine Brotform mit einem Boden von 209cm<sup>2</sup>)

533g Weizenvollkornmehl	100%
160g Weizenvollkorn-Sauerteig (frisch neu gestarteter Sauerteig)	30%
341g Kaltes Wasser	64%
8g Meersalz	1,5%

- 30 Minuten kneten, bis ein gut entwickelter Teig
- 60 Minuten Teigruhe (Teigreife) nach 30 Minuten falten Teig
- 3-4 Stunden Endgare (Hauptgare)
- 40 Minuten Backen



Den Backofen mit einem Backstein 1 Stunde bei 240°C vorheizen. Brot im Backofen und dann bei 220°C. Das Brot ist fertig, wenn es hohl klingt, wenn Sie auf den Boden klopfen, oder wenn die Kerntemperatur zwischen 94 und 96°C liegt. (Niedriger = zu wenig gekocht, höher = Austrocknen)

### Grundrezept Vollkorn-Roggen-Sauerteigbrot:

(Rezept für eine Brotform mit einem Boden von 209cm<sup>2</sup>)

389g Roggenvollkornmehl	100%
389g Roggenvollkorn-Sauerteig (frisch neu gestarteter Sauerteig)	100%
265g Kaltes Wasser	68%
7g Meersalz	1,9%

- 15 Minuten Mischen
- 30 Minuten Teigruhe (Teigreife)
- 3 Stunden Endgare (Hauptgare)
- 40 Minuten Backen



Den Backofen mit einem Backstein 1 Stunde bei 250°C vorheizen. Brot im Ofen und dann bei 200°C. Das Brot ist fertig, wenn es eine Kerntemperatur zwischen 96 und 98 °C hat.

			
Reife Sauerteige aus dem Kühlschrank nehmen.	Korn mahlen.	Beginnen Sie erneut mit dem Sauerteig. Bereiten Sie genug Sauerteig zum Backen und Aufbewahren zu.	Sauerteig im Glas zur Aufbewahrung und im Behälter zum Backen.
			
Sauerteig im Gärofen bei 34°C.	Oder im Gärschrank bei 34°C.	Wasser abwiegen und Meersalz hinzufügen.	Salz auflösen und das Wasser in den Kühlschrank stellen.
			
Nach 3 bis 4 Stunden hat der Sauerteig sein Volumen verdoppelt. Das Glas kommt in den Kühlschrank, der Behälter in den Kneiter.	Mehl in den Kneiter. Von hier aus folgen Sie dem Rezept von Seite 1.	90% des kalten Salzwassers hinzufügen.	Frische Sauerteig dazugeben und kneten.

			
Sobald sich ein schöner Teig gebildet hat, das letzte Wasser in 2 bis 3 Teile hinzufügen	Sobald sich ein schönes Haut aus dem Teig ziehen lässt, ist das Kneten fertig.	Den Teig herausdrücken.	Und aufrunden.
			
Eine halbe Stunde geschlossen halten. Dann wieder rausdrücken und aufrunden und noch eine 1/2 Stunde Teigruhe.	Den Teig ggf. teilen (bei mehreren Broten) und ausdrücken.	Teig falten.	Zu einem Laib formen.
			
In einer gefetteten Backform.	Und dann im Gärschrank bei 34°C.	Nach 3 bis 4 Stunden ist das Brot bis zum Rand der Brotform aufgegangen.	Backen im Backsteinofen (siehe 5. Foto beim Gärofen). Backofen eine Stunde vorheizen.

	<p>Am nächsten Tag können Sie köstliches frisches Brot genießen. Das Brot auf diesen Fotos besteht zu 60 % aus Weizenvollkornmehl und zu 40 % aus Weizenmehl. Mit Vollkornsauerteig.</p>	<p>Sie können auch eine Kühlbox als Gärschrank verwenden. Füllen Sie die Box mit Elementen, bis zur Hälfte mit dem heißesten Leitungswasser. 10 Minuten geschlossen lassen. Gießen Sie das Wasser aus und Ihre Gärbox ist einsatzbereit.</p>	
	<p>Wie ihr vielleicht auf den Fotos gesehen habt, verwende ich auf meiner Arbeitsfläche kein Mehl, sondern Wasser. Dies ist keine Voraussetzung, sondern eine Einstellungssache. Es hält meinen Arbeitsplatz und meine Lunge staubfrei.</p>		