

Sauerteig-Vollkornbrot mit Joghurt



Ein tolles, gut verträgliches Vollkornbrot ohne Hefe.

1 Brot

Zubereitungszeit: 25 min

Wartezeit: 10 Std Backzeit: 45 min

ZUTATEN

Für den Sauerteig

20 g aktives Anstellgut

90 g Roggenmehl

90 g Wasser



Für den Hauptteig

270 g lauwarmes Wasser 130 g loghurt, natur 250 g Roggenvollkornmehl 250 g Dinkelvollkornmehl 10 g Salz 50 g grobe Haferflocken 150 g reifer Sauerteig

Außerdem

1 Gärkörbchen Etwas Roggenmehl zum Ausstäuben des Gärkörbchens

ZUBEREITUNG

- 1. Am Vortag das Anstellgut mit Wasser und Roggenmehl vermischen. Abgedeckt bei Zimmertemperatur bis zum nächsten Tag reifen lassen. Er sollte sich jetzt mindestens verdoppelt haben und Bläschen bilden.
- 2. Am Backtag den Hauptteig zubereiten. Dazu Wasser und Joghurt in eine Rührschüssel geben. Die anderen Zutaten für den Hauptteig genau abgewogen dazugeben. Alles zu einem weichen Teig kneten (ca. 5 Minuten). Den Teig mit Frischhaltefolie abgedeckt bei Zimmertemperatur für 6-8 Stunden ruhen lassen. Alternativ den Teig 1 Stunde bei Zimmertemperatur anspringen lassen und über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.
- 3. Nach der Ruhezeit den Teig zu einem Laib formen und mit dem Schluss nach unten in ein mit Roggenmehl ausgestäubtes Gärkörbchen legen. Den Teig im Körbchen für weitere 2 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.
- 4. Inzwischen den Backofen frühzeitig (30 Min. lang) auf 250°C Heißluft vorheizen.
- 5. Den Teig aus dem Gärkörbchen auf ein Backblech stürzen und direkt in den heißen Ofen schieben.
- 6. Die Temperatur auf 230°C Heißluft reduzieren, eine feuerfeste, mit kaltem Wasser



gefüllte Schüssel unten in den Ofen stellen.

7. Backzeit ca. 45 Minuten