

# Sauerteig Mischbrot 1:1:1

Das ist das Brot was meine Kinder zur Zeit am liebsten essen. Denn das Roggenschrotbrot ist leider immer noch nur bei mir und beim Langen beliebt. Und der Teig ist im Gegensatz zu den Roggenteigen -klebrig und patzig- wegen dem ausreichenden Weizenanteil einfach zu handhaben. Normalerweise mache ich 2 Brote, aber ich habe jetzt eine neue Form für 1.5 -2.5 kg Brote und die musste ich ausprobieren ☐

**Vorteig ( Arbeitszeit: 5 Minuten, Wartezeit: 8-12 Stunden)**

- 80 g Sauerteig (TA 100)
- 250 g Roggenschrotmehl Coop
- 250 g Wasser

Alle Zutaten gut mit Knethaken verrühren. Den Brei gut abdecken und bei Raumtemperatur 8-12 Stunden lang reifen lassen. Praktischerweise über Nacht. Der Vorteig ist fertig wenn er eine hübsch lockere Struktur hat. Er nimmt es auch gar nicht übel wenn er etwas länger warten muss.

**Hauptteig ( Arbeitszeit: 10 Minuten, Wartezeit: ca. 2 Stunden)**

- Vorteig
- 250 g Weismehl
- 250 g Ruchmehl
- 1 El Chiasamen oder Leinsamen (wenn man hat)
- 15 g Salz
- 1 TL Brotgewürz

- 300 g Wasser (Raumtemperatur)

Alle Zutaten mit der Küchenmaschine 2 Minuten auf tiefster und dann 5 Minuten auf Stufe 2-3 mit dem Knethaken kneten bis der Teig als Klumpen am Haken hängt. Den Teig zu einer Kugel formen und mit Mehl bestreut 2 Stunden gehen lassen. Den Ofen mindestens 1 Stunde vor Backbeginn auf 250°C vorzuheizen. Wenn man hat mit einer Stahlplatte oder Backstein auf einem Blech, aber es geht auch mit einem vorgeheiztem Backblech.















### **Backen ( Arbeitszeit: 10 Minuten, Backzeit: 40 Minuten)**

Das Brot auf ein mit Brett mit Backpapier kippen und mit einem scharfen Messer 1 cm tief einschneiden und in den Ofen einschieben. Mit einer Spritzflasche ordentlich 3-4 mal auf die Backofenwände sprühen um Dampf zu erzeugen.

Der Teig ergibt 1.3 kg Brot. Einen grossen Gärkorb oder 2 kleinere mit Mehl bestäuben und den Teig darin noch eine halbe Stunde gehen lassen. Man kann den Teig auch in 2 mit

Backpapier ausgelegten Kastenformen geben und direkt darin backen.

- 10 Minuten bei 250°C
- Temperatur auf 220°C reduzieren und kurz die Tür öffnen um den Dampf abzulassen. In 30 Minuten Fertigbacken und gut auf einem Gitter abkühlen lassen. Aber man sollte schon die Qualität testen in dem man ein lauwarmes Stück abschneidet und mit schmelzender Butter und ein wenig Salz testet □

Das ist kein spektakuläres Brot, aber gut haltbar, saftig, von angenehmen Geschmack und brauchbar von Marmelade bis Käse.