

Sophies Hausbrot

Zutaten:

1 kg Roggenvollkornmehl
 50 dag Weizenbrotmehl
 5 dag Sauerteig
 1 l warmes Wasser
 2 EL Salz
 1 EL Kümmel
 1 EL Anis gemahlen
 1 EL Fenchel

3 EL Sonnenblumenkerne
 3 EL Kürbiskerne
 3 EL Sesam
 3 EL Leinsamen

Zubereitung:

Sauerteig in 1/2 l warmem Wasser verrühren. Mehl mit Salz und Gewürzen mischen, mit dem angerührten Sauerteig und dem restlichen Wasser zu einem Teig kneten. Zugedeckt rasten lassen.

Laibe oder Striezel formen und nochmals gehen lassen. Mit Wasser bestreichen und backen.

Backzeit: 10 Minuten bei 230 Grad und ca. 1 Stunde bei 180 Grad fertig backen.

Interessantes: Im Sauerteig wirken Sauerteighefen und Milchsäurebakterien, diese machen den Teig locker. Der Sauerteig verleiht dem Brot einen säuerlichen, erfrischenden Geschmack und verhindert ein vorzeitiges Austrocknen des Brotes.

Man hat die Möglichkeit einen Sauerteig selbst herzustellen, ihn beim Bäcker zu kaufen oder beim Nachbarn auszuborgen. Hat man das erste Brot selbst gebacken, hebt man selbst einen kleinen Rest des Brotteiges auf.

Der Sauerteig wird dabei in ein Schraubglas, das nur halb gefüllt werden darf, gegeben und im Kühlschrank aufbewahrt. Er hält so bis zu drei Wochen. Man kann den Sauerteig auch einfrieren.

Schnelle Zubereitung eines Sauerteiges

(reicht für 2 - 3 kg Mehl)

1/4 l Buttermilch oder 2 Becher Naturjogurt
 4 EL Roggenmehl (ca. 12 dag)
 4 dag Germ

Buttermilch oder Jogurt handwarm erwärmen und gesiebttes Mehl einrühren. Diesen Brei warm, nicht zugedeckt, 24 Stunden stehen lassen und öfter umrühren, danach Germ einbröseln, verrühren und je nach Rezept weiterverarbeiten. Das volle Aroma erhält der Sauerteig erst nach 48 Stunden.