

## Klassisches Bauernbrot



### VORTEIG:

100 g Sauerteig  
420 g Roggenmehl  
450 ml Wasser (lauwarm)

### RESTLICHE ZUTATEN:

1 Pkg. Trockenhefe  
280 ml Wasser (lauwarm)  
480 g Mehl (optional Roggen, Weizen oder Dinkel - am besten Vollkorn)  
1 TL Roh-Rohrzucker  
3,5 TL Ayurvedisches Zaubersalz  
2 TL Malz  
1,5 TL Brotgewürz  
100 g Roggenmehl zum Kneten und Formen

1

Vorteig: 100 gr. Sauerteig mit 420 gr. Roggenmehl und 450 ml lauwarmen Wasser glatt rühren. Mit einem feuchten Tuch abgedeckt an einem warmen Ort für ca. 3 h ruhen lassen. (Auch über Nacht möglich)

2

Hauptteig: Zum Vorteig kommen nun 480 gr Vollkornmehl, 1 Pkg Trockengerm, 280 ml Wasser und die Gewürze dazu. Alles zu einem homogenen Teig verkneten und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 h gehen lassen. (Man kann die Schüssel dafür in ein warmes Wasserbad stellen)

3

Nach dem Gehen lassen kommt der Teig auf ein Brett und wird mit ca. 100 gr. Roggenmehl verknetet (Menge nach Gefühl, vielleicht ist etwas mehr nötig) und wird in ein gut bemehltes Gärkörbchen gelegt. Abgedeckt weitere 30 min gehen lassen.

4

Das Backrohr inklusive Blech oder Pizzastein auf eine Temperatur von 250° vorheizen. Eine hitzebeständige Schüssel mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Das Brot auf den heißen Stein/ auf das heiße Blech kippen und die Tür schnell schließen. Nach 12 Minuten die Tür des Backofens weit öffnen, damit der Dampf entweichen kann und die Wasserschüssel entfernen. Temperatur auf 180° reduzieren und eine Stunde backen.

5

Das Brot aus dem Ofen nehmen und die Klopprobe machen - klingt es hohl, wenn man auf den Boden des Brotes klopft ist es fertig. Auf einem Gitter auskühlen lassen.