

# ROGGENMISCHBROT MIT SAUERTEIG.

Gemeinsam mit der Badischen-Zeitung und der Handwerksbäckerei Dick backen wir jetzt ein **super leckeres Roggen-Mischbrot mit Sauerteig**.



## Sauerteig:

75g Anstellgut  
190g Roggenmehl Type 1150  
260g Wasser 30-33°C

## Hauptteig:

525g Sauerteig vom Vortag  
260g Roggenmehl Type 1150  
260g Weizenmehl Type 1050  
18g Meersalz  
280g Wasser ca. 20°C  
20g Hefe

Öl zum Fetten

Mehl zum Stauben



Wir haben noch rund **15 Stunden Zeit, bis wir mit dem Backen starten wollen?** Dann ist alles im Zeitplan. Lass uns Wasser und Sauerteig-Anstellgut zu einer cremigen Masse verquirlen und ruhen lassen, damit sich alles auflöst. Dann kommt Mehl dazu und wir rühren, bis keine Klumpen mehr da sind. Tuch drüber und stehen lassen, mindestens **15 Stunden bei 23-27°C**. Aber Vorsicht: Sauerteig ist wie eine Diva, jeder hat seine eigenen Toleranzen!



Jetzt geht's los! Der Backtag startet. Wir geben den reifen Sauerteig in die Schüssel und **fügen Mehl, Salz, Wasser bei 15°C und Hefe hinzu**. Wusstest du, dass man Hefe auch weglassen kann und nur die „wilde Hefen“ aus dem Sauerteig verwendet? Aber bei uns müssen wir Hefe zugeben, weil wir für unseren Backkurs nicht 2-3 Stunden Zeit haben, bis der Teig aufgeht.



## Wir kneten alle Zutaten zusammen.

Aber auf die Zeit achten: rund 8 Minuten in einer Küchenmaschine, 5 Minuten im Thermomix. Reibungshitze entsteht beim Kneten und der Teig erwärmt sich, was gut ist, denn 25-28°C ist die optimale Teigtemperatur.



Jetzt wird's gemütlich! **Ölen wir eine Schüssel und legen den müden Teig hinein**. Entspann dich kurz nach dem wilden Knet-Marathon. Du merkst nach **10-20 Minuten**, wie der Teig "fester" wird, weil die Mehlbestandteile aufquellen und auch die Hefe zu **arbeiten beginnt**.



Zuerst bereiten wir ein Holz-Garkörbchen vor oder eine Schüssel mit Tuch. **Mehlen wir das Tuch/Garkörbchen vorsichtig**. Wir werfen den Teig aus der Schüssel und formen ihn zu **einer Kugel**. Achtung: stelle sicher, dass die offene Seite nach unten im Garkörbchen ist, für rustikale Aufrisse.... **Und jetzt warten wir nochmal 20-30 Minuten**.



Und dann wird es Zeit, den Teig im vorgeheizten Ofen zu backen. **Stürze dein Brot aus deiner Form**. Gieße Wasser auf ein heißes Backblech unter dem Brotblech im Ofen, damit es dort verdampft und Feuchtigkeit im Ofen hält. Dies hilft, dass dein Brot nochmal einen Trieb bekommt. Backe dein Brot bei **250°C für 20 Minuten**, schalte den Ofen dann auf **200°C herunter und backe es weitere 20 Minuten** und die letzten **5 Minuten öffnen wir leicht die Ofentür**, bis es goldbraun ist. Lass es auf einem Gitter abkühlen, bevor du es genießt. Guten Appetit!







Die wichtigsten Links im Überblick:

- Video zum Ansetzen von Sauerteig mit uns am Freitag
- Stream mit uns am Samstag, 4.03. um 14:50 Uhr  
[www.baeckerdick.de/secretlinks](http://www.baeckerdick.de/secretlinks)



**Handwerksbäckerei Dick**  
Hindenburgstraße 80  
79211 Denzlingen  
[www.baeckerdick.de](http://www.baeckerdick.de)  
[info@baeckerdick.de](mailto:info@baeckerdick.de)



Badische  Zeitung



**ROGGENMISCHBROT  
MIT SAUERTEIG.**