

Anstellgut füttern

15 g Anstellgut (ca. 1 gut gehäufte Teelöffel)
30 g Roggenvollkornmehl
30 ml Wasser

vermengen in einem Schraubglas, Deckel nur drauflegen, 15 Std. arbeiten lassen bei Zimmertemperatur, dann in den Kühlschrank mit Deckel (und Datum), nach ca. 1 Woche wieder füttern (Rest wegwerfen) bzw. aus Rest Brotteig ansetzen

Rustikales Bauernbrot

Vorteig:

100 g Roggenvollkornmehl
50 g Roggenmehl Typ 1150
150 ml Wasser
15 g Anstellgut (ca. 1 gut gehäufte Teelöffel)

gut vermischen

nach 20 Std.

Hauptteig: zum Vorteig kommen hinzu

200g Roggenmehl Typ 1150
100 g Weizenmehl Typ 1050
50 g Weizenvollkornmehl
185 ml Wasser
½ P Trockenhefe
12 g Salz

nach Wunsch noch 200 g Körner / Kürbiskerne o.ä.

mit Knethaken verrühren, 2 Std. gehen lassen, dann

„rund wirken“, d.h. von Hand verkneten immer von außen nach innen, mit „Schluss“ nach unten ins gut bemehlte Gärkorbchen (evtl. vorher feucht machen, damit das Mehl gut anhaftet) – glatte Teigseite zeigt nach oben

wieder 1 ½ Std. im Gärkorbchen gehen lassen

Nach 1 Std. Ofen mit Pizzastein auslegen und vorheizen auf 170 °C

nach Gehzeit Brot auf aufgeheizten Pizzastein stürzen, oben in Schluss Kreuz einschneiden

Keramischüssel mit Wasser in Ofen stellen, ca. 1 Std. backen

Alternativ:

im Glastopf bei 240 °C ½ Std. mit Deckel, dann bei 150 °C ½ Std. ohne Deckel backen