

Roggenvollkornbrot mit Sauerteig



Zutaten Sauerteig

Erster Tag

- ca. 20-50 g Anstellgut
- 100 g Roggenvollkornmehl
- 120 ml Wasser

Zweiter Tag

- 100 g Roggenvollkornmehl
- 120 ml Wasser

Dritter Tag

- 100 g Roggenvollkornmehl
- 120 ml Wasser

Zubereitung Sauerteig

Die Zutaten für den Sauerteig in einer Glas- oder Keramikschüssel gut mischen bis ein sämiger bis flüssiger Teig entsteht. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Sauerteig **24 Stunden** bei Zimmertemperatur (**20 bis 25 Grad**) stellen. Den Sauerteig täglich mit Roggenvollkornmehl und Wasser „nachfüttern“, bis genügend Sauerteig für ein Brot und das Anstellgut für das Weiterführen des Sauerteigs vorhanden ist.

Auf ein ausreichend großes Gefäß achten, durch den Gärvorgang kann der Sauerteig sein Volumen auf das Doppelte vergrößern.

Besitzt man kein Anstellgut, kann man auch einen [Sauerteig \(Roggen\)](#) selbst heranzüchten.

Der Sauerteigteig kann auch in einem einzigen Vorgang hergestellt werden. Hierzu ...



- 300 g Roggenvollkornmehl
- 360 ml Wasser

... mit dem Anstellgut verrühren und über Nacht gären lassen. Zum Backen die erforderliche Menge Sauerteig entnehmen und den Rest in ein sauberes Glas füllen, mit einem Deckel luftdicht verschließen und in den Kühlschrank stellen.

Sauerteigaufbewahrung / -sicherung

Wird der Sauerteig über einen längeren Zeitraum nicht benötigt, so kann man ihn auf verschiedene Weise aufbewahren bzw. sichern.



- **Kühlen:** Das Anstellgut lässt sich mehrere Wochen in einem verschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahren.
- **Einfrieren:** Das Anstellgut kann man in Gefrierschrank bis zu 1 Jahr aufbewahren.
- **Verkrümeln:** Anstellgut mit der 4-fachen Menge Mehl verkneten und trocknen. Zum Reaktivieren in der doppelten Menge Wasser auflösen.
- **Trocknen:** Sauerteig dünn auf Backpapier ausstreichen und trocknen. Dann im Mörser zerkleinern.

Weitere Infos:

<https://www.ploetzblog.de/baeckerlatein/sauerteigsicherung/id=61260540c30e586ffcd80a8d>



Temperatur

Im Sauerteig befinden sich im wesentlichen 3 verschiedene Arten von Mikroorganismen, die unterschiedliche Temperaturbereiche bevorzugen.

- Wilde Hefen (untergärig): **unter 10 bis ca. 15 Grad Celsius**
- Milchsäurebakterien: **ca. 20 bis 25 Grad Celsius**
- Essigsäurebakterien: **ca. 25 bis 30 Grad Celsius**



Je nach Temperatur bei der Teigführung kann man steuern, welche Mikroorganismen am aktivsten sind und so die Eigenschaften und Geschmack des Sauerteigs beeinflussen.

Oft liest man, dass die optimale Temperatur für Hefen bei 32 Grad Celsius liegt. Dies gilt für industriell eingesetzte Hefen, aber nicht für die Hefearten, die in dem sauren Milieu eines Sauerteigs leben (Quelle: Plötzblog).

Zutaten Roggenvollkornbrot

Brotteig

- Sauerteig (**vorher ca. 20-50 g Anstellgut entnehmen!!!**)
- 250 g Roggenvollkornmehl
- 125 ml Wasser (lauwarm)
- 8 g Meersalz (nicht jodiert)


Gewürze (optional):


- 1 TL Kümmel
- 1 TL Fenchel
- 1 TL Anis
- 1 TL Koriander
- 1 Sternanis

Zubereitung Roggenvollkornbrot

Die Gewürze in einem Mörser fein zerreiben.

Alle Zutaten außer Mehl in eine Schüssel geben und grob verrühren. Dann das Mehl zugeben und alles gut mischen und durchrühren (nicht kneten), es entsteht ein zäher Teig.

Variante 1: Den fertigen Teig vorsichtig in einen gut gemehlten  **Gärkorb** geben und bemehlen.

Variante 2: Den fertigen Teig etwas bemehlen und in eine **geölte** und **gemehlte** Kastenform (25cm) oder  **Brotbackschale** legen. Den Teig in der Backform noch einmal bemehlen.

Mit einem Tuch zugedeckt an einem warmen Ort **ca. 4 - 5 Stunden** ruhen lassen, bis sich das Volumen des Teigs verdoppelt hat.

Backofen auf **230 Grad** Umluft vorheizen, das Brot und eine kleine Schale mit heißem Wasser einstellen und ca. **10 Min.** backen, danach die Temperatur auf **180 Grad** zurückdrehen und weitere **50 Min.** backen. Die Ofentür während des gesamten Backvorgangs **nicht öffnen**.

Das Brot aus dem Backofen nehmen nach etwa einer halben Stunde aus der Form nehmen. In ein

trockenes Küchentuch einwickeln und mindestens 12 Std. bis zum Anschneiden auskühlen lassen.

Kochstück

Das Kochstück sorgt für einen besonders saftigen Anschnitt und zusätzlich eine lange Frischhaltung des Brotes. Durch das Kochen wird die Stärke im Mehl gelöst, was zu einem besseren Feuchtigkeitshaltevermögen im Brot führt und das Endprodukt saftiger macht.

Hierzu ...



- 50 g Roggenvollkornmehl
- 200 ml Wasser

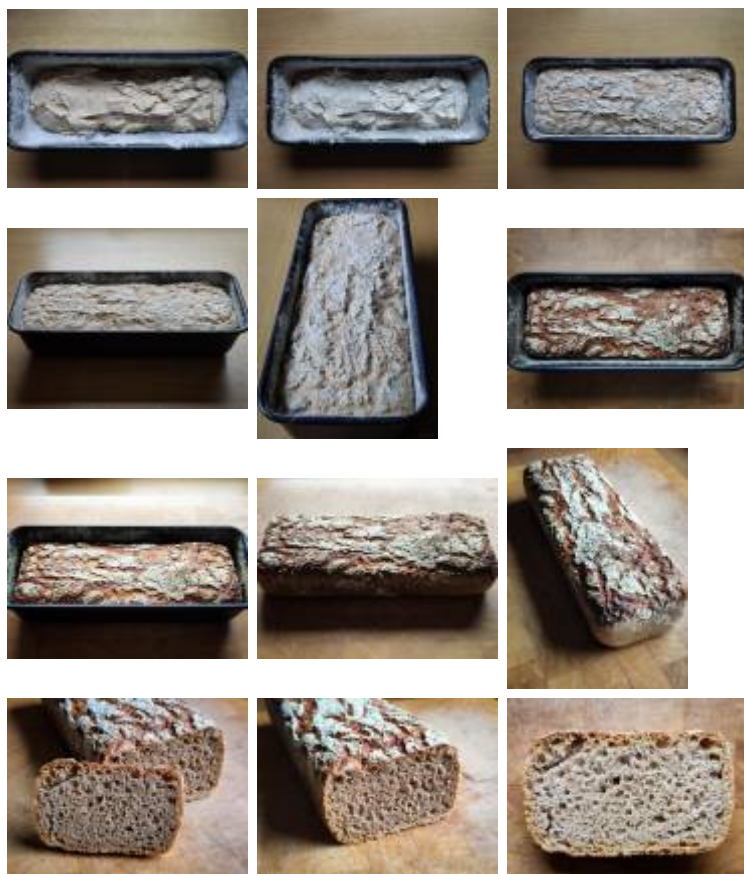
... unter ständigem Rühren (am Besten mit einem Schneebesen) aufkochen bis die Masse eindickt. Dann abgedeckt wieder abkühlen lassen und dem Brotteig zugeben.

Die Mehlmenge für den Brotteig auf ...

- 200 g Roggenvollkornmehl

... reduzieren und **kein Wasser (!!!)** mehr zugeben.

Weitere Bilder



From:

<http://www.fritzwiki.de/> - **FritzWiki**

Permanent link:

<http://www.fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:backen:roggenvollkornbrot>

Last update: **08.11.2025 07:01**

