

Tiroler Brot

Zutaten

- Anstellgut Roggensauerteig
- 320 g Roggenmehl 1150
- 275 g Weizenmehl 550
- 25 g Altbrot geröstet und gemahlen (alternativ 15 g Vollkornmehl)
- 540 g Wasser
- 11 g Salz
- 1 TL Anis
- 1 TL Koriander
- 1 TL Fenchel
- 1/2 TL Kümmel
- 12 g Honig
- 1 - 2 g Hefe

Zubereitung

Vortag

Sauerteig

- Anstellgut Roggensauerteig
- 200 g Roggenmehl 1150
- 240 g Wasser

Anstellgut im Wasser auflösen, Mehl einrühren und abgedeckt im Raum reifen lassen bei 20-22 Grad.

Kochstück

- 25 g Weizenmehl 550
- 25 g Altbrot geröstet und gemahlen (Alternativ: Vollkornmehl, wenn du nicht hast)
- 200 g Wasser

Mehl und Altbrotbrösel im kalten Wasser einrühren. Unter Rühren aufkochen, bis eine puddingartige Konsistenz erreicht ist und dann abgedeckt erkalten lassen.

Backtag

Hauptteig

- Sauerteig

- 120 g Roggenmehl 1150
- 250 g Weizenmehl 550
- 100 g Wasser (ca. 40 Grad)
- 12 g Honig
- 11 g Salz (später einkneten)
- 1 TL Anis
- 1 TL Koriander
- 1 TL Fenchel
- 1/2 TL Kümmel
- Kochstück aus dem Kühlschrank
- 1 - 2 g Hefe

Sauerteig, Hefe und Honig in das Wasser einrühren. Mehl dazugeben und dann verkneten für 5 bis 6 Minuten auf niedriger Stufe.

Salz und die im Mörser zerkleinerten Gewürze zugeben und auf etwas höherer Stufe weiter auskneten für ca. 2 Minuten, bis der Teig schön abbindet. Dann das Kochstück in Etappen einkneten. Immer etwas hinzugeben, wenn der Teig wieder abgebunden hat.

Ca. 1 Stunde Teigruhe/Kesselgare bei ca. 21 Grad Raumtemperatur. D. h., der Teig bleibt einfach in der Schüssel. Vorher mit einer feuchten Teigkarte vom Schüsselrand schaben und zu einer Kugel streichen. Abdecken.

Nach der Teigruhe/Kesselgare wird der Teig auf eine bemehlte Oberfläche gekippt, um ihn zu formen. Mit dem Teigschaber Mehl unter den Teigling schieben, sodass er nicht anklebt. Auf der Oberfläche des Teigs etwas Mehl aufstreuen und verstreichen. Jetzt jeweils eine Seite nach innen klappen und dann den Teigling leicht drehen. D.h. ringsherum die Seiten mit einer Hand nach innen falten, mit der anderen dann festhalten. Wenn etwas Spannung in der entstehenden Teigkugel ist, diese mit einem Schwung umdrehen. Dann die Teigkugel etwas auf Spannung zu sich heranziehen mit der flachen Hand. Dann wird der Teigling mit dem Schluss nach unten in ein gemehltes Gärkörbchen gelegt. Teigling abdecken und vor Zugluft schützen.

Ca. 1 1/2 bis 2 Stunden Reife (Stückgare) im Raum, Teigling vergrößert sich dabei nochmal in dieser Stückgare. Der Ofen wird **30 Minuten vor dem Backen** auf **240 Grad Umluft aufgeheizt**, mit gefülltem Schwader.

Teigling auf ein Backblech stürzen. **10 Minuten bei 240 Grad Umluft** unter Dampf backen. Dann auf **190 Grad** reduzieren und weitere **60 Minuten** backen (evtl. nach 20 Minuten Dampf kurz ablassen, ca. 20 bis 30 Sekunden).

Quelle: <https://www.brooot.de/mischbrote/das-traumhaft-leckere-tiroler-brot/>

From:

<https://fritzwiki.de/> - FritzWiki

Permanent link:

https://fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:backen:tiroler_brot

Last update: **13.03.2026 10:10**

