

Mitmachen! Sauerteigbrot backen

Wer liebt es nicht: Frisches, knuspriges Brot. Mir reicht ein bisschen Butter drauf und ich könnte mich „reinlegen“. Ich backe seit mehreren Jahren selbst zu Hause Sauerteigbrot und freue mich jedes Mal aufs neue, wenn ich es aus dem Ofen hole, es aufgegangen ist und beim ersten Anschneiden wunderbar duftet.

Ich backe Brot, weil ich gerne weiß, was in meinen Lebensmitteln drin steckt. So kann ich selbst gesunde Zutaten kaufen und esse keine unnötigen Zusatzstoffe mit. Dazu kommt, dass das Brot was ich nach einem Rezept einer guten Freundin backe lange frisch und saftig bleibt.

Eine Kostenrechnung habe ich noch nicht gemacht. Wer von euch Lust hat, kann das ja mal gerne berechnen. Die Zutatenliste seht ihr weiter unten. Trotz der Stromkosten beim Backen gehe ich einfach davon aus, dass das selbstgebackene Brot kostengünstiger ist, als Biobrot beim Biobäcker zu kaufen.

Wer sich noch keinen Sauerteig bei uns abgeholt hat, kann hier ([LINK](#)) noch einmal die Anleitung lesen, wie man selbst Sauerteig herstellt oder ihr meldet euch einfach noch bei uns. Wir können euch gerne noch eine Portion zur Abholung aufbereiten. Jetzt aber los, keine Zeit verlieren. Gutes Brot braucht vor allem vor dem Backen Zeit zum Ruhen.

Wenn ihr Fragen dazu habt oder weitere Tipps für uns zum Thema, dann schreibt uns gerne team@wendeschleife-drewitz.de. Wir freuen uns über eure Rückmeldungen!

Und jetzt wünschen wir euch viel Spaß und Erfolg beim Brot backen!

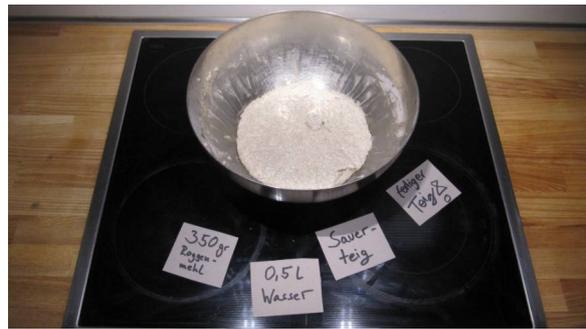
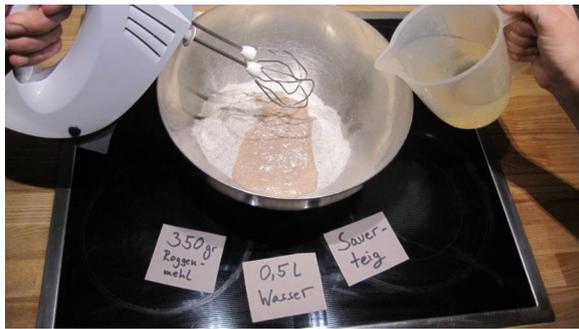
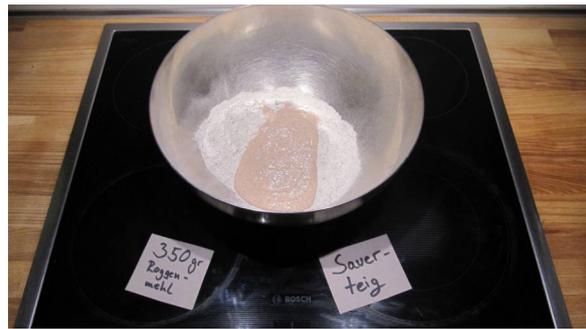
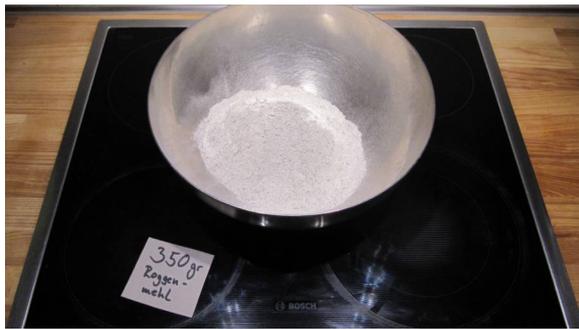
Euer Team Wendeschleife,
Andreas, Marei, Sten und Tina

TAG 1 - Schritt für Schritt - Anleitung

Küchenutensilien	Zutaten
<ul style="list-style-type: none"> - große Schüssel - Handrührgerät - Küchenwaage - Esslöffel - Messbecher 	<ul style="list-style-type: none"> - 350 gr. Roggenmehl (Vollkorn) - 0,5 l Wasser - Portion Sauerteig

Wir setzen den Sauerteig an. Wir backen mit einem reinen Roggensauerteig. Daher verwenden wir im ersten Schritt Roggen-Vollkornmehl



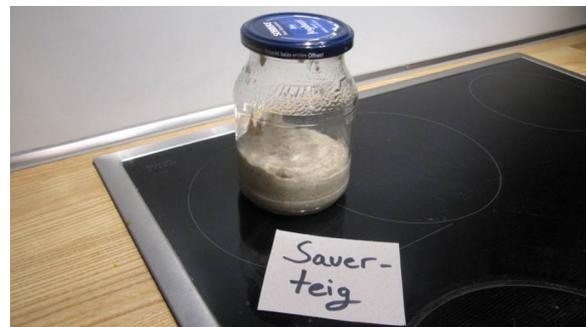


...jetzt muss der Sauerteig 24 Stunden ruhen.

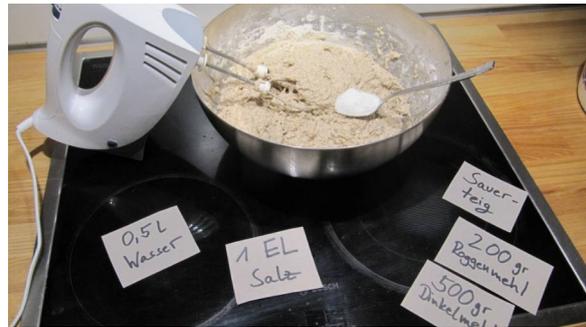
TAG 2 - Schritt für Schritt - Anleitung

Küchenutensilien	Zutaten
<ul style="list-style-type: none"> - 1 sauberes Glas - 1 große Schüssel - Handrührgerät - Küchenwaage - Esslöffel - Messbecher - evtl. Mörser - Kastenform - Backpapier 	<ul style="list-style-type: none"> - 24h alten Sauerteig - 200 gr. Roggenmehl (Vollkorn) - 500 gr. Dinkelmehl (Vollkorn) - 0,5 l Wasser - 1 Esslöffel Salz - evtl. Sesam-, Sonnenblumen-, Kürbiskerne - Gewürze (bspw. Kümmel, Koriander,

Vom gegorenen Sauerteig nehmen wir 3-5 Esslöffel ab und stellen diesen Ansatz für den nächsten Backvorgang in den Kühlschrank. Dort hält er sich ca. 3-4 Wochen. Spätestens dann sollte man wieder backen oder den Teig einfach „füttern“. Wer dazu mehr erfahren möchte kann hier ([LINK](#)) nachlesen.



Wir kümmern uns um das Backen:



...hier kommen die Gewürze zum Teig. In meinem Fall Kümmel und Koriandersaat



...so muss der Teig eine Stunde ruhen.



...jetzt fehlt nur noch das Backen. Schiebt die Brote bei 210 °C Ober- und Unterhitze für 70 Minuten in den Ofen...



Das Brot wird wunderbar knusprig, wenn ihr es auf einem Rost abkühlen lasst. Guten Appetit!

