

# BROT BACKEN WIE IN ÖSTERREICH / DEUTSCHLAND

Das Ergebnis sind typische „Bauernbrote“, wie wir sie hier in Österreich und in den südlichen Regionen Deutschlands backen.

Diese Anleitung dient nur zur Übersicht und ist absichtlich kurz gehalten.

In diesem Video findest du die ausführliche Schritt für Schritt Anleitung:  
<https://youtu.be/iya9k1CKBMQ>



## Bevor du mit dem Backen beginnst, beachte bitte folgendes:

- Alle Zeiten sind nur Schätzungen und können variieren. Bitte beachte die Tipps, die ich im Video zeige (z. B. richtige Konsistenz, Stocherprobe, Klopfprobe etc.).
- Das Wasser sollte Trinkwasserqualität haben.
- Bitte achte darauf, dass der Sauerteig zum Verzehr geeignet ist (kein Schimmel, starker Geruch etc.). Im Zweifelsfall wirf ihn lieber weg und beginne mit einem neuen Sauerteig von vorne.
- Und nicht vergessen: Bei Fragen oder Problemen schreib mir einfach eine Nachricht in die Videokommentare. Ich werde versuchen, so gut wie's geht zu helfen. :)

## Einen Sauerteig-Starter ansetzen

Tag 1: 50 g Wasser + 50 g Roggenmehl

Tag 2: 50 g Wasser + 50 g Mehl hinzufügen

Tag 3: 50 g Wasser + 50 g Mehl hinzufügen

Tag 4: 50 g Wasser + 50 g Mehl hinzufügen

Tag 5: Der Starter ist fertig

## **Kümmere dich um deinen Sauerteig**

Wenn du alle 7 bis 10 Tage Brot machst, musst du nichts weiter tun. Nimm einfach etwas von dem neu gereiften Sauerteig beiseite (bevor du mit dem eigentlichen Brotteig beginnst) und stelle ihn in den Kühlschrank, um ihn für das nächste Mal aufzubewahren.

Wenn du in den nächsten 7 bis 10 Tagen kein Brot machen willst, musst du den Sauerteig dann füttern, sonst stirbt er ab.

Um deinen Sauerteig zu füttern, nimm einen großzügigen Esslöffel des Sauerteigs und vermische ihn mit 50 g (Roggen-)Mehl und 50 g Wasser. Lass ihn etwa 6 Stunden draußen bei Raumtemperatur stehen und stelle ihn dann wieder in den Kühlschrank.

## **Lerne die Grundlagen: Brot mit Hefe**

- 500 g Weizenmehl.
  - 320 g Wasser (Trinkwasserqualität)
  - 15 g Salz
  - 2 g Trockenhefe (oder 5 g frische Hefe)
1. Wasser und Mehl zu einem Teig verrühren und 60 bis 90 Minuten ruhen lassen.
  2. Hefe und Salz hinzufügen und 15 Minuten kneten.
  3. Lass den Teig 2 Stunden gehen oder bis er sein Volumen fast verdoppelt hat. Den Teig alle 30 Minuten falten.
  4. Zu einem Laib formen.
  5. Ein zweites Mal gehen lassen: Eine Stunde oder bis sich das Teigvolumen fast verdoppelt hat (Stupsprobe machen!).
  6. Backofen und Backblech auf 250 °C (475 °F) vorheizen.
  7. 15 Minuten bei 250 °C (475 °F) backen. Anschließend die Temperatur auf 220 °C reduzieren und das Brot weitere 30 bis 35 Minuten backen (Klopprobe machen!).

## **Klingt schwieriger, als es ist: Sauerteigbrot**

Wir starten damit, einen aktivierten Sauerteigstarter zu machen:

- 100 g Roggenmehl
  - 100 g Wasser
  - 1 großzügiger Esslöffel voll Sauerteig
1. Alles gut vermischen und 6 bis 8 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.
  2. Danach, nimm einen großen Löffel Sauerteig heraus und bewahre ihn für den nächsten Backtag im Kühlschrank auf. Vergiss nicht, ihn zu füttern, wenn du ihn nicht regelmäßig verwendest. Im Video zeige ich dir, wie du den Sauerteig am Leben erhalten kannst.

Teig:

- Den aktivierten Sauerteigstarter
  - 300 g Roggenmehl
  - 200 g Weizenmehl
  - 15 g Salz
  - 300 g lauwarmes Wasser
  - Optional: etwas Hefe
1. Alle Zutaten hinzufügen und 5 Minuten kneten.
  2. Die Schüssel abdecken und den Teig etwa zwei Stunden lang (oder bis er sich verdoppelt hat) bei Raumtemperatur gehen lassen. Wenn du keine Hefe hinzugefügt hast, kann es bei einem schwachen Starter zwei- bis dreimal so lange dauern.
  3. Forme einen Laib und lege ihn in eine Schüssel (oder einen Gärkorb).
  4. 30 Minuten gehen lassen.
  5. Den Backofen und das Backblech auf 250 °C (475 °F) vorheizen.
  6. 20 Minuten bei 250 °C (475 °F) backen, dann die Temperatur auf 220 °C (425 °F) reduzieren und weitere 30–35 Minuten backen.

### **Bonusrezept: Sauerteigcracker**

Wenn du nicht regelmäßig Brot machst, musst du deinen Sauerteig füttern (siehe Video). In diesem Fall bleiben einige Sauerteigreste übrig. Wenn du sie nicht wegwerfen willst, findest du hier ist mein Lieblingsrezept, um die Sauerteigreste aufzubrauchen:

- Restlicher Sauerteig
- 1 EL weiche Butter
- Salz
- Etwas Mehl (abhängig von der Menge des verwendeten Sauerteigs)

Butter, etwas Salz und Sauerteig verrühren und so viel Mehl hinzufügen, bis ein Teig entsteht. Den Teig ausrollen und in Quadrate schneiden. Wenn du willst, kannst du sie mit etwas Wasser beträufeln und Sesamkörner oder Kräuter (wie Oregano oder Rosmarin) darauf streuen.

Bei 180 °C (350 °F) etwa 20–25 Minuten backen.

Bei den Crackern dient der Sauerteig vor allem dazu, Geschmack zu verleihen, deshalb lasse ich ihm keine Zeit zum Aufgehen.