

mein 4. Hobby

Beitrag von „Hardy“ vom 26. März 2021, 20:13

[filou*](#) Ingrid, meine 6 Brote musste ich auch leider verfüttern, weil sie nicht richtig aufgegangen sind und

das Problem habe ich ab und zu auch noch mal aber nicht so schlimm. Das wichtigste beim Roggenbrot backen,

ist die Zeit die man sich nehmen muss, alles in Ruhe erledigen und lieber länger ansetzen wie zu kurz.

Ich mache es so: Den ersten Sauerteig erledige ich in einem Honigglas mit einem Esslöffel R-Mehl und einem Esslöffel lauwarmes Wasser.

Schön verrühren und ein Tag an einem warmen (23-25°C reiche aus) Ort stellen.

Der nächste Tag schaut man sich den Inhalt an und denkt ... funktioniert  nicht , aber denkste. Wieder wird der Inhalt im Glas

gefüttert mit 2 Esslöffel R-Mehl und 2 E-Löffel lauwarmes Wasser. Wieder wird er ein Tag wie zuvor an einem warmen Ort stehen gelassen.

Nach einem Tag riecht er schon etwas säuerlich und man erkennt die kleinen Blasen im Teig.

Das ist dann mein Grundsauer der bei mir Willma heißt .

Den kann man auch zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank stellen, da arbeiten die Bakterien nicht so doll und der hält sich bei mir

schon sehr lange weil ich ihn immer etwas anfüttere.

Nun zum Brot.

- 1. Stufe: Ich mache einen 3 stufigen Sauerteig. Dazu gebe ich 1EL R-Mehl in eine Kunststoffdose 1EL warmes Wasser und ein Teelöffel von meinem

ersten Sauerteig, den ich aus dem Kühlschrank geholt habe. Alles verrühren damit ein schöner

kleiner Teig entsteht und für ca.8 Stunden

an einem warmen Ort stellen. Das mache ich immer über Mittag.

- 2. Stufe: Nun nehme ich den Sauerteig aus der 1. Stufe, die Bakterien haben schon ein wenig gearbeitet und es sind unter der Haut auch Gärblasen

zu erkennen. Ich nehme eine mittlere Kunststoffschüssel und gebe eine halbe Tasse lauwarmes Wasser hinein, darin kommt der Sauerteig aus der 1. Stufe

und eine Tasse RM. Alles schön verrühren, so dass ein schöner fester Teig entsteht. Den lassen ich jetzt ca.13 Stunden (über Nacht) an einem warmen Ort gären.

Deckt die Schüssel aber ab weil ... es könnte überlaufen.

-3. Stufe. ich nehme den Sauerteig und es kommen 2 Tassen lauwarmes Wasser hinein, leicht vermischen und in eine etwas größere Kunststoffschüssel geben.

Dazu kommt dann 3 Tassen RM, alles gut vermischen das ein schöner Teig entsteht (der ist weicher wie der 2.) Der wird wieder aber nur für 4 Stunden abgedeckt

warm gestellt. (bitte mit Deckel oder Frischhaltefolie)

Das Brot: Der Sauerteig ist nun (hoffentlich) fertig. Eine große Schüssel, eine Tasse lauwarmes Wasser hinzugeben , ein wenig vermischen und umkippen in eine

größere Schüssel. Dazu 4 Tassen RM 1EL Salz (ich gebe Leinsamen oder Sonnenblumenkerne (geschält 🤪 hinzu)) vielleicht noch ein TL Brotgewürze und nun wird

mit dem Handmixer langsam verrührt. Nicht kneten, das kann RM nicht ab. Wenn der Teig dann eine schöne Konsistenz hat kommt er auf ein mit Mehl bedeckte

Holzplatte und dann forme ich die Brote. Diese kommen in Formen und lassen sie 3-5 Stunden gehen.

Dann etwas Mehl drüber und bei 250°C 28 Minuten unterste Stufe Ober und Unterhitze backen. Wenn die Zeit um ist dann nochmals 25 Minuten bei 190 °C.

Fertig. Das hört sich alles zeitaufwendig an, ist es aber nicht, weil die Ruhezeiten für den Teig

keinen Stress bedeuten.

Solltet ihr das nachmachen, knetet den Teig nicht mit den Händen zum Formen des Brotleibes sondern nehmt ein Kunststoffspachtel und reichlich Mehl aufs Kneholz.

Ich habe nach etlichen Versuchen von diversen Youtube Videos kein Glück gehabt. [Dieses Video](#) hat mir geholfen und ich habe es nach meinen Bedürfnissen

ein wenig abgeändert.

Noch ein Hinweis: Bei Roggenmehl funktioniert keine Hefe.