

# Roggenbrot Rezept mit Sauerteig

**Was wäre das Waldviertel ohne Roggenbrot? Ich backe am liebsten Brote mit viel Sauerteig, weil sie sehr lange frisch bleiben, geschmacklich unschlagbar sind und obendrauf sind sie bestens verdaulich!**

1. Sauerteig: Das Anstellgut am Vortag mit Wasser und Roggenmehl mischen und ca. 16 Stunden bei Zimmertemperatur reifen lassen (deutliche Luftblasen im Teig sollten erkennbar sein).
2. Hauptteig: Den Sauerteig mit warmem Wasser (250 g) vermengen. Das Roggenmehl und Salz im trockenen Zustand vermischen und zum aufgelösten Sauerteig geben. Ca. 2 Minuten mischen. Nach und nach das weitere Wasser bis zur gewünschten Konsistenz zugeben und etwa weitere 3 – 5 Minuten langsam kneten, damit der Teig klebrig und weich wird.
3. Stockgare: Ca. 20 Minuten Teigruhe. Zudecken, um Austrocknung der Oberfläche zu verhindern.
4. Teilen und Formen: Entweder als einen großen Laib belassen und rund formen oder in zwei Teile teilen und zu zwei Laiben formen.
5. Stückgare: Gärkörbchen mit Roggenmehl stauben und Teiglinge darin etwa 120 Minuten bei Zimmertemperatur zur Gare stellen. Mit einem sauberen Tuch abdecken!
6. Vorheizen: Den Backofen (mit Backstein, falls vorhanden) auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mind. 45 min zuvor einschalten, der Ofen muss richtig heiß sein!
7. Backen: Laibe in den Ofen einschießen und mit Dampfschwaden backen. Im Haushaltsofen kann man Dampf schwaden, indem man eine Metallschüssel oder alte Pfanne mit Wasser in den Ofen stellt. Damit der Wasserdampf abziehen kann, nach 10 min die Ofentür kurz öffnen und die Temperatur auf 180 °C reduzieren.
8. Einen großer Laib insgesamt ca. 60 Minuten, zwei kleine Laibe insgesamt ca. 50 Minuten backen. Wenn das Brot eine Kerntemperatur von 96 °C erreicht hat, ist es fertig!
9. Fertig: Roggenbrot herausholen und auf einem Gitterrost abkühlen lassen. Am besten schmeckt Roggenbrot, wenn es vor dem Anschneiden mind. 12h Zeit hatte, sich zu setzen.



am Backtag ca. 3,5h  
insgesamt ca. 16 bis 20h

## Zutaten für **1 großen Laib mit ca. 1.100g oder 2 kleine Laibe zu je ca. 550g**

Zutaten für den Sauerteig:

240 g Lichtkorn-Vollkornmehl

240 g Wasser

20 g Anstellgut (Roggensauer)

Zutaten für den Hauptteig:

### Sauerteig

500 g Lichtkorn-Vollkornmehl (am besten frisch gemahlen)

250 – 325 g Wasser (ca. 35-38°C=lauwarm)

12 g Salz

1 EL grob gemahlenes Brotgewürz (Kümmel, Fenchel, Anis, Koriander)

1 Msp Schabzigerklee (wenn vorhanden)

Möchten Sie lernen, wie man Brot im Haushaltsofen selber bäckt? Brotbotschafterin Gaby Thaller zeigt es Ihnen im Backkurs:

<https://www.wurmhof.at/kurse-und-seminare-im-waldviertel/backen/brot-selber-backen-im-backofen>

