



IMKEREI Pell

Sauerteig-Honig Brot



Saisonales aus dem Honigtopf - Edition März 2022

Sauerteig-Honig Brot

für 1 Brot à 2,5 kg

Zutaten:

150 g Roggenanstellgut,
1 kg Bio Roggen-
Vollkornmehl,
500 g Bio Dinkel-
Vollkornmehl,
ca. 1,2 l Wasser (35°C)
2 EL Salz
1 - 2 EL Bio-Honig

Optional:

Brotgewürz,
Sonnenblumen-
kerne, Walnüsse,
Simperl (Gärkörbchen)
Eiswürfel

Cave:

Der Sauerteig kann gut
doppelt so groß
werden, es sollte also
noch genügend Platz
zum Wachsen in der
Schüssel sein.

Das Anstellgut könnt
ihr euch selbst ansetzen
oder euch vom Bäcker
des Vertrauens holen.

Vor dem Schlafengehen das Anstellgut mit etwa
500 ml handwarmen Wasser in einer großen
Schüssel vermengen und 600 g Roggenvollkornmehl
dazumischen bis eine breiige Masse entsteht. Den
Vorteig dann abdecken und für 8-10 Stunden über
Nacht an einem warmen Ort (26°C) gehen lassen.

Nach dem Frühstück 150 g neues Anstellgut
einnehmen und ab in den Kühlschrank damit. Jetzt
geht's an den Hauptteig! Nun geben wir Wasser,
400g Roggenvollkornmehl, 500g Dinkelvollkornmehl,
2 EL Salz & Honig hinzu. Hier kann auch Brotgewürz,
Sonnenblumenkerne, Nüsse, etc. hinzugegeben
werden. Dann alles wieder gut vermischen (der Teig
sollte nun nicht mehr ganz so breiig wie zuvor sein)
und abgedeckt für 5-6 Stunden an einen warmen
Platz stellen. **Nun geht's ans Kneten** auf einer gut
bemehlten Arbeitsfläche. Dabei für rund 10 min
immer wieder den Teig von der Seite nach oben
falten damit er eine straffe Unterseite bekommt.

Danach den Teig, mit der Oberseite nach unten, in
ein gut bemehltes Simperl oder Schüssel geben und
für 30-45 min ruhen lassen. In der Zwischenzeit den
Ofen auf 250 °C vorheizen. **Vor dem Backen** den
Teig aus dem Simperl geben, etwas anritzen und ab
aufs heiße Backblech. Für eine köstliche Kruste
gleich nachdem das Brot im Rohr ist Eiswürfel oder
Wasser auf den heißen Ofenboden geben. Nach 15
min die Temperatur auf 200°C reduzieren und noch
ca. 45 min backen. Um zu prüfen ob euer Brot fertig
ist könnt ihr die Unterseite abklopfen, dabei sollt es
dumpf und hohl klingen.

Für mehr Inspirationen folgt uns gerne
auf Social Media. Wir freuen uns auch sehr
über eine Google Bewertung von euch!

