

---

---

## Sauerteigbrot



### ZUBEREITUNG

#### Für den Sauerteig

Am 1. Tag:

Geben Sie Mehl und Wasser in eine saubere Schüssel und verrühren Sie alles zu einer glatten Masse. Idealerweise rühren Sie den Teig am Abend. Die Mischung sollte cremige Konsistenz erreichen. Bei Bedarf geben Sie Wasser hinzu.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Leinen- oder Geschirrtuch oder Teller ab und lassen Sie alles bei Zimmertemperatur stehen.

Am 2. Tag:

Rühren Sie den Teig jeweils morgens, mittags und abends mit einem sauberen Löffel kurz um.

Am 3. Tag:

Rühren Sie den Teig ebenfalls wieder morgens, mittags und abends mit einem sauberen Löffel um.

### ZUTATEN

für eine Kastenform

#### Für den Sauerteig

**200 g** Buchweizenmehl

---

**250-350 ml** Wasser

---

---

---

### Arbeitszeit:

4 Tage

### Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk

---

---

Am 4. Tag:

Erwärmen Sie den Sauerteig für ca. 4 Stunden bei 30-35°C im Backofen. Achten Sie darauf, dass der Ofen nicht zu heiss ist. Sie können den Ofen hierfür vorher auf 50°C erwärmen und warten bis eine milde Wärme erreicht ist. Danach die Ofentemperatur ausstellen aber das Licht anlassen und den Teig hineingeben.

Anschliessend entnehmen Sie 3 EL Sauerteig für das nächste Brot als Ansatz, geben ihn in ein sauberes Schraubglas und dann in den Kühlschrank.

Aktivierung des Sauerteigansatzes:

Geben Sie 200 g Buchweizenmehl und ca. 250 ml Wasser mit dem Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank in eine Schüssel und vermengen Sie alles gut.

Lassen Sie den Teig für ca. 12-14 Std. bei Zimmertemperatur stehen. Nach dieser Zeit entnehmen Sie erneut 3 EL als Ansatz und stellen diesen in den Kühlschrank.

Den restlichen Sauerteig verwenden Sie für Ihr Brot.

Tipp:

Alternativ zum Buchweizenmehl, kann auch Reissvollkorn-, Teff- oder Quinoamehl verwendet werden. Die Wassermenge muss dann ggf. angepasst werden. Sie sollten einen weichen, cremigen Teig erhalten. Für Reismehl werden ungefähr 250 ml, für Teffmehl 350 ml verwendet.

---

---

**Arbeitszeit:**

4 Tage

**Rezept von:**

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk

---

---

#### Info:

Sollten Sie über längere Zeit (>2 Wochen) kein Brot backen, frieren Sie ihren Sauerteigansatz von 3 EL in ein sauberes Schraubglas und frieren ihn ein. Bei Bedarf aus dem Gefrierfach nehmen und aktivieren wie beschrieben. Man kann den Sauerteigansatz auch trocknen lassen und so lange haltbar machen. In Familien, wo Brot seit Urgrossmutterzeiten selbst gebacken wird, ist der Ansatz teilweise mehrere Jahrzehnte alt.

#### Für das Sauerteigbrot

Heizen Sie den Ofen auf 50°C vor. Nehmen Sie vom Sauerteig 3 EL ab und geben Sie diese für ihren neuen Sauerteigansatz in ein sauberes Glasgefäss und stellen Sie dies in den Kühlschrank.

Den restlichen Sauerteigansatz verwenden Sie nun für Ihr frisches Brot. Hierfür vermengen Sie zunächst alle trockenen Zutaten zusammen. Geben Sie Wasser (und wenn Sie Honig verwenden nun den Honig) dazu und vermischen Sie alles gut, bis Sie eine homogene teigige Konsistenz erhalten.

Fügen Sie den Sauerteig hinzu und vermischen Sie beides miteinander. Im Anschluss geben Sie den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform und stellen den Teig bei 50°C zum Gehenlassen in den Ofen. Dies kann unterschiedliche Zeit in Anspruch nehmen. Sobald der Teig den Rand der Kastenform erreicht hat, ist das Brot ausreichend aufgegangen. Schalten Sie nun den Backofen auf 200°C und backen Sie das Brot für ca. 50-60 min. Es ist empfehlenswert das Brot nach 30 min aus der Kastenform zu nehmen und zu wenden.

#### Für das Sauerteigbrot

**200 g** Sauerteig

---

**250 g** Buchweizenmehl

---

**1 EL** Flohsamenschalen

---

**1,5 TL** Konjakmehl

---

**1 Pck.** Trockenhefe

---

**1 EL** Kokosblütenzucker  
oder Honig

---

**1 TL** Himalayasalz

---

**200-300 ml** Wasser

---

---

---

#### Arbeitszeit:

4 Tage

#### Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk

---

---

Tipp:

Statt den Aufgehvorgang im Ofen, können Sie das Brot auch bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Nach dem Aufgehvorgang geben Sie das Brot direkt in den vorgeheizten Ofen.

Hinweis:

Es kann passieren, dass das Brot beim Backen «überquillt», hierfür kann ein Backblech unter das Gitter helfen.

---

---

**Arbeitszeit:**

4 Tage

**Rezept von:**

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk

---

---