

# Von Natur aus — sauer.

Unser Bio Roggen  
Natursauerteig  
für zu Hause.

*Sügger*

Der Bio Roggen Natursauerteig gibt dem Brot Geschmack und Aroma – macht es backfähig.

Wir haben den Natursauerteig aus Bio Roggen und Wasser bereits angesetzt. Sie brauchen ihn nur noch aufzufrischen und schon können Sie damit Ihr eigenes Brot backen.

Bis dahin den Bio Roggen Natursauerteig bitte im Kühlschrank lagern!



# Bevor es losgehen kann.

## Folgende Utensilien werden benötigt:

- 1 grammgenaue Küchenwaage
- 1 Kochlöffel
- 1 Haushaltsthermometer
- 1 Simperl (oder eine Schüssel, mit Geschirrtuch ausgelegt)
- 1 Backrohr

## Zutaten für einen 1.000 g Bio Bauernlaib:

- 351 g Bio Roggenmehl Type 960
- 105 g Bio Weizenmehl Type 700
- 491 g Bio Roggen Natursauerteig
- 14 g Salz
- 4 g Bio Brotgewürz (oder ein Gewürz Ihrer Wahl)
- 4 g Hefe
- 232 ml Wasser

# 01

---

## Den Sauerteig auffrischen.

Der Sauerteig muss vor der ersten Verwendung  
auffrischt werden:

- 300 ml warmes Wasser (ca. 40°C) in eine Schüssel geben.
- 75 g Bio Roggen Natursauerteig aus dem Glas entnehmen, 300 g Bio Roggenmehl dazu geben und mit einem Löffel gut vermengen. Der Teig sollte danach eine Temperatur von ca. 30°C haben.
- Danach das Gemisch zugedeckt für 3 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.
- Nach 3 Stunden ist der Sauerteig reif und kann verwendet werden.

# 02

---

## Den Teig zubereiten.

### Und das geht so:

- Die Hefe in Wasser (bei einer Temperatur von ca. 30°C) auflösen und danach die restlichen Zutaten beimengen.
- Teig kneten: Entweder mit einer Küchenmaschine oder mit der Hand. Es sollte ein homogener, geschmeidiger Teig entstehen. Die Teigttemperatur soll ca. 28°C haben.
- Nun den Teig zugedeckt 30 Minuten rasten lassen.
- Danach den Teig händisch rundwirken und in ein gestaubtes Simperl geben.
- Den geformten Brotlaib in der gewünschten Form ca. 60 Minuten gehen lassen.
- Den Ofen vorheizen: Ober- und Unterhitze 250°C.

# 03

---

## Das Brot backen.

Es wird Zeit dem Teig so richtig einzuheizen:

- Wenn der Ofen keine Dampf-Funktion hat, muss Dampf händisch dazugegeben werden. Dafür den Ofen so vorbereiten: In die unterste Schiene ein leeres, glattes Blech geben. In die mittlere Schiene ein weiteres, leeres, glattes Blech schieben – wenn ein Backstein vorhanden ist, dann den Stein auf das Blech legen.
- Nach der Gärzeit von 60 Minuten den Teigling auf den Backstein bzw. auf das Blech kippen und mit einem Messer ca. 5x stupfen. Das Blech in den Ofen schieben.
- In das leere Blech in der untersten Schiene ca. 200 ml Wasser aufgießen damit Wasserdampf entsteht.

**ACHTUNG:** Dampf steigt auf – die Türe schnell schließen, damit der Dampf im Ofen bleibt.

- Die Temperatur auf 190°C Ober- und Unterhitze zurückschalten und die Backzeit auf 70 Minuten einstellen.
- Nach 10 Minuten die Türe öffnen und den Wasserdampf entweichen lassen.

**ACHTUNG:** Je nach Backofen kann die Temperatur und Backzeit unterschiedlich sein. Die Temperatur soll so gesteuert werden, dass die optimale Farbe nach der vorgegebenen Backzeit erreicht wird.

- Das Brot auf einem Gitterrost mindestens 60 Minuten abkühlen lassen, sodass es unten und oben auskühlen kann.
- Viel Freude mit Ihrem selbstgebackenen Brot!



## Das Anstellgut erhalten.

Der restliche Sauerteig kann konserviert werden und somit zu einem anderen Zeitpunkt zum Backen eines weiteren Brotes verwendet zu werden:

- Dafür den restlichen Sauerteig auf einer Waage abwiegen.
- Zu der Restmenge Sauerteig 10 % Bio Roggenmehl begeben (zum Beispiel 150 g Sauerteig und 15 g Bio Roggenmehl).
- Mit einem Löffel gut umrühren und sofort luftdicht verschlossen in den Kühlschrank stellen.
- Dieser Sauerteig ist dann ca. 4 Wochen haltbar.
- Der Sauerteig kann so immer wieder neu gestartet werden.

# Wir sind nicht sauer, wenn Sie ihr Brot selber backen.

Wir wünschen gutes Gelingen und viel  
Freude mit Ihrem selbstgebackenen Brot.

Gerne bestaunen wir die Meisterstücke.  
Einfach den Hashtag #meinsorgerbrot  
verwenden und Ihr Erlebnis teilen.

[instagram.com/sorgerbrot](https://www.instagram.com/sorgerbrot)

[facebook.com/sorgerbrot](https://www.facebook.com/sorgerbrot)

**Sorger**