# Sauerteigbrot ohne Hefe

**Zutaten für ein großes oder zwei kleine Brote:**




Sauerteig:
400 g Roggenvollkornmehl (oder normales Roggenmehl)
550 ml warmes Wasser (ca. 35°C)
20 g Honig

**Teig:**
500 g Roggenvollkornmehl (oder normales Roggenmehl)
300 ml handwarmes Wasser
500 g Weizenvollkornmehl (oder Weizenmehl Type 1050)
15 g Salz
Brotgewürz

**Zubereitung:**
1. Für den Sauerteigansatz 250 g Roggenvollkornmehl mit 500 ml Wasser und Honig vermischen. Abgedeckt drei Tage bei ca. 30°C (Heizung, Ofen) warm stellen.
2. Restliches Wasser und Mehl zugeben. Noch einmal bei 25°C ca. 15 Stunden warm stellen. In einem Weckglas oder ähnlichem bis zum Backen aufbewahren.
3. Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank nehmen. mit etwas warmem Wasser verrühren, warm stellen.
4. Einige Stunden später Roggenmehl und Wasser zugeben, gut durchkneten, abdecken und an einem warmen Ort über Nacht gehen lassen.
5. 200 g Sauerteig für das nächste Brot abnehmen, im Schraubglas kühl aufbewahren. Restlichen Teig mit Weizenmehl und Salz verkneten.
6. Brotgewürz in 200 ml Wasser auflösen, nach und nach unter

den Teig kneten, bis er nicht mehr klebt.
Er muss relativ fest sein. Mit Wasser bepinseln, 2 Stunden gehen lassen.
Backofen auf 275°C vorheizen. Brotlaibe formen. 20 Minuten backen, auf 175°C runterschalten, weiter 60 Minuten backen, auskühlen lassen.

**Hinweis:**
Der abgenommene Sauerteig kann als „Anstellgut“ für das nächste Brot verwendet werden (Schritt 3). 40 g Roggenmehl und 1-2 Esslöffel warmes Wasser zugeben, bis es einen weichen Teig gibt. Sauerteig für einige Stunden warm stellen, dann mit Schritt 4 weiterarbeiten.

**Merke:**
Je älter (reifer) der Sauerteig ist, desto höher ist seine Lockerungskraft. Bei regelmäßiger Abnahme und Anwendung ist ein Sauerteig unendlich haltbar.