



Tipps  
& Hinweise  
siehe  
Rückseite

# FITNESS-SAUERTEIGBROT

## Sauerteigzubereitung mit BÖCKER Reinzucht-Sauerteig

### Für 1 Brot:

- ½ Würfel frische Hefe
- 250 ml Wasser
- 120 g BÖCKER Reinzucht-Sauerteig**
- 320 g Dinkelvollkornmehl
- 200 g Dinkelmehl (Type 1050)
- 100 ml Mineralwasser
- 200 g Quark
- 80 g geschrotete Leinsamen
- 70 g Sonnenblumenkerne

- 2 TL Salz
- 3 TL Brotgewürz

### Außerdem:

- Ofenfeste Schüssel mit Wasser
- Handrührgerät
- Runde Auflaufform (ca. 25 cm Durchmesser)



leicht



Gesamtzeit: ca. 2 Std.

+

Backzeit: ca. 1 Std.

## ZUBEREITUNG

- Die Hefe in 250 ml lauwarmen Wasser auflösen. Den BÖCKER Reinzucht-Sauerteig in eine Schüssel bröseln.
- Den Hefeansatz zusammen mit Mehl, Mineralwasser, Quark, Leinsamen, Sonnenblumenkernen, Salz und Brotgewürz mit den Knethaken des Handrührgeräts gründlich verkneten.
- Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte runde Auflaufform geben und mit einem Geschirrtuch abgedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Min. gehen lassen.
- Den Backofen auf 250 °C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Eine ofenfeste Schale mit Wasser befüllen und in den Ofen stellen.
- Das Brot mit wenig Wasser besprenkeln und im vorgeheizten Ofen (Mitte) 10 Min. backen. Dann die Temperatur auf 200°C reduzieren und das Brot weitere 50 Min. backen.
- Anschließend aus der Form nehmen und abkühlen lassen.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

# TIPPS & HINWEISE

für herzhafte Rezepte

- **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig ist einfach und schnell in der Verwendung und vor allem gelingsicher!**  
Einzigartig ist, dass das Starterprodukt entweder DIREKT in den Brotteig gegeben oder zum Ansetzen des eigenen Sauerteigs verwendet werden kann. Für leckeres Brot von bester Qualität, denn unser Produkt enthält die richtige Menge der notwendigen Milchsäurebakterien. Der BÖCKER Reinzucht-Sauerteig kann auf einfache und zuverlässige Weise bei vielen Backwaren die Backhefe ersetzen, denn der Sauerteig sorgt für ausreichend Lockerung im Brotteig. Backen Sie dafür nach unseren speziellen BACKEN OHNE HEFE – Rezepten.
- **Besonderheiten bei der Verwendung von Roggenmehl**  
Roggenbrote erreichen im Vergleich zu Weizenbrot ein kleineres Volumen und eine feinere Porung. Sie haben keine Kleberstruktur wie Weizenteige, sind nicht so elastisch und gehen daher nicht so stark auf. Roggen nimmt Flüssigkeit sehr schnell auf und ist in der Verarbeitung eher klebrig. Für Mischbrote mit Roggen gilt: je höher der Roggenanteil, desto kürzer die Knetzeit.
- **Backen mit Saaten und Körnern**  
Wenn den Backrezepten Körner und Saaten zugefügt werden, Flüssigkeitsmenge erhöhen. Die Saaten und Körner können für mehr Geschmack, vor der Zugabe in den Teig, geröstet werden.
- **Formen des Teiglings – Lang- oder Rundwirken**  
Das Wirken ist bei fast allen Broten eine wichtige Grundlage und der erste Schritt, dem Teig seine Form zu geben. Dafür den Teig mit dem Handballen mehrfach von außen nach innen eingeschlagen, bis eine Kugel mit straffer Oberfläche entsteht. Auf der anderen Seite entsteht eine Faltkante, der sogenannte Teigschluss. Dieser ist beim Backen in der Regel unten.
- **Einschneiden des Teiglings**  
Zum Einschneiden ein scharfes Messer verwenden und schnell durch den Teig ziehen, damit dieser nicht so stark am Messer klebt.
- **Knusprige Kruste**  
Ideal ist ein Backofen mit Dampffunktion. Möchte man den Dampf selbst erzeugen, eine hitzebeständige Schale auf dem Boden des Backofens mit vorheizen. Wenn der Teigling in den Ofen gegeben wird, etwas Wasser in die Schale geben. Nach ca. 10 Min. Backofentür öffnen, damit der Dampf entweicht, Temperatur reduzieren. Beim Backen im Gusseisentopf, diesen im Backofen mit geschlossenem Deckel vorheizen. Teigling vorsichtig in den Topf stürzen, etwa 2/3 mit geschlossenem Topf backen und das letzte Drittel ohne Deckel, mit reduzierter Temperatur zu Ende backen.
- **Prüfen, ob das Brot fertig ist**  
Als Test, ob das Brot fertig ist, einfach mit dem Fingerknöchel auf den Brotboden klopfen. Wenn es hohl klingt, ist das Brot fertig. Aber bitte Vorsicht: Verbrennungsgefahr.