

# Sauerteigbrote ohne Hefe

---

## Urkorn-Roggen - Rezept für 2 Brote

|                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| Roggenmehl (Type 1150) | 0,600 kg        |
| Roggenvollkornmehl     | 0,200 kg        |
| Anstellgut             | 0,080 kg        |
| Wasser                 | 0,760 Liter     |
| Salz                   | 0,017 kg        |
| <b>Teig =</b>          | <b>1,640 kg</b> |

Verarbeitung:  
Alles gut verrühren.  
Den Teig in eine Kastenform füllen und 16 – 24 Std. reifen lassen.  
Backofen auf 250 °C vorheizen und ca. 60 min backen.  
Nach 15 min. Temperatur auf 200 °C zurückstellen.  
Erst nach mind. 6 Stunden Ruhe anscheiden, besser erst am nächsten Tag!

---

## Urkorn-Mischbrot Rezept für 2 Brote

|                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| Roggenmehl (Type 1150) | 0,250 kg        |
| Roggenvollkornmehl     | 0,250 kg        |
| Dinkelvollkornmehl     | 0,250 kg        |
| Weizenmehl             | 0,250 kg        |
| Anstellgut             | 0,100 kg        |
| Salz                   | 0,020 kg        |
| Wasser                 | 0,800 Liter     |
| <b>Teig =</b>          | <b>1,920 kg</b> |

Verarbeitung:  
Alles gut verrühren.  
Den Teig in eine Kastenform füllen und 16 – 24 Std. reifen lassen.  
Backofen auf 250 °C vorheizen und ca. 60 min backen.  
Nach 15 min. Temperatur auf 200 °C reduzieren.  
Erst nach mind. 4 Stunden Ruhe anscheiden!

---

## Urkorn-Roggenmisch Rezept für 2 Brote

|                        |                  |
|------------------------|------------------|
| Roggenmehl (Type 1150) | 0,800 kg         |
| Roggenvollkornmehl     | 0,400 kg         |
| Weizenmehl             | 0,400 kg         |
| Anstellgut             | 0,080 kg         |
| Wasser                 | 1,000 Liter      |
| Salz                   | 0,034 kg         |
| <b>Teig =</b>          | <b>13,400 kg</b> |

Verarbeitung:  
Alles gut verrühren.  
Den Teig in eine Kastenform füllen und 16 – 24 Std. reifen lassen.  
Backofen auf 250 °C vorheizen und ca. 60 min backen.  
Nach 15 min. Temperatur auf 200 °C zurückstellen.  
Erst nach mind. 6 Stunden Ruhe anscheiden, besser erst am nächsten Tag!

---

## Krustenbrot 2 Brote

|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| Roggenvollkornmehl | 0,500 kg        |
| Weizenmehl 550     | 0,200 kg        |
| Dinkelvollkornmehl | 0,300 kg        |
| Anstellgut         | 0,100 kg        |
| Salz               | 0,020 kg        |
| Wasser             | 0,850 Liter     |
| <b>Teig =</b>      | <b>1,970 kg</b> |

Verarbeitung:  
Alles gut kneten und den Teig in ein Körbchen geben und 10 – 12 Std. reifen lassen  
Backofen auf 250 °C vorheizen und ca. 50 min mit Schwaden backen.  
Nach 15 min. Temperatur auf 200 °C zurückstellen. Erst nach mind. 2 Stunden anscheiden!

---

## Westerwälder Vollkorn

|                         |             |
|-------------------------|-------------|
| Anstellgut              | 0,100 kg    |
| Roggenvollkorn grob     | 0,333 kg    |
| Roggenvollkornmehl fein | 0,333 kg    |
| Roggenmehl (Type 1150)  | 0,333 kg    |
| Dinkelvollkornmehl      | 0,333 kg    |
| Salz                    | 0,024 kg    |
| Wasser                  | 0,900 Liter |

Verarbeitung:  
Siehe Urkorn-Roggen (oben)

### Ein allgemeiner Tipp:

Von den Teigen, die Weizen- oder Dinkelmehl enthalten, möglichst kein Anstellgut wegnehmen (Ist dann kein reines Roggen-Anstellgut).

**Besser: immer zwei oder drei Portionen Anstellgut auf Vorrat zu haben.**

**Soll eines der Brote als Laib gebacken werden, kann man die Wassermenge reduzieren.**

**Probieren geht über studieren!**

Bei allen Rezepten können nach beliebigen Saaten, Nüsse, Kümmel, Gewürze usw. zugesetzt werden. Saaten und Nüsse vorher mehrere Stunden einweichen.