

## Sauerteigbrot

**200 g Weizenkörner** 24 Stunden einweichen, abspülen und einen Tag im Glas ankeimen lassen.

In dieser Zeit den **Vorteig** vorbereiten:

- 100 g Roggensauerteig
- 200 g Roggenmehl
- 200 g Wasser

vermengen und 12-24 Stunden ruhen lassen

dann zum **Hauptteig** (also 2 Tage später...):

- 250-300 ml Wasser (oder Bier schmeckt auch lecker)

Jedes Mehl nimmt unterschiedlich Feuchtigkeit auf, der Teig ist fertig geknetet, wenn er sich am Ende der Knetzeit vom Schüsselrand lösen lässt, also lieber erst mal weniger Flüssigkeit

- Vorteig
- 550 g Mehl (was ihr mögt oder zur Hand habt)
- 20 g Salz

Alles in der Küchenmaschine für ca. 2-3 Minuten oder manuell (dann circa 5-10 Minuten) kneten, die gekeimten Körner hinzugeben und weiter kneten, ggf. noch ein bisschen Mehl dazu, bis man den Teig gut zu einem Laib Brot formen kann. 1 Stunde abgedeckt in der Schüssel ruhen lassen. Danach noch einmal kurz kneten und formen und in einen Gärkorb oder in eine gefettete und gut bemehlte Schüssel geben. Erneut 2 Stunden gehen lassen.

Ofen auf 250 Grad inkl. Backblech heiß werden lassen. Brot vorsichtig auf das Backblech stürzen, Wasser in den Ofen spritzen oder schütten (ich mach das der Kalkflecken wegen immer auf ein ausrangiertes Backblech, das ich unten im Backofen stehen habe). 15 Minuten backen. Den Ofen auf 200 Grad runter stellen und kurz öffnen, so dass der Dampf entweicht (Vorsicht heiß!!!) Weitere 45-50 Minuten backen.

Auf dem Rost auskühlen lassen – und mit Butter genießen!