

# SAUERTEIGBROT SELBER BACKEN – EINFACHES REZEPT MIT WEIZENSAUERTEIG

Vorbereitungszeit: 30 Minuten | Vorteig 12-14 Stunden  
| Hauptteig Stockgare: 2 Stunden | Stückgare: 2  
Stunden



Ein selbst gebackenes Sauerteigbrot schmeckt nicht nur herrlich aromatisch, sondern ist auch besonders bekömmlich und lange haltbar. In diesem Rezept zeige ich dir Schritt für Schritt, wie du ein Weizensauerteigbrot backen kannst – auch wenn du bisher wenig Erfahrung mit Sauerteig hast. Mit etwas Geduld und den richtigen Tipps gelingt dir ein perfektes Brot mit knuspriger Kruste und saftiger Krume!

## Schritt 1

### Vorteig ansetzen (12-14 Stunden vorher)

Das warme Wasser in eine Schüssel geben. Das Anstellgut dazugeben und mit einem Schneebesen gut verrühren, bis es sich aufgelöst hat. Das Weizenmehl einrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Mit Frischhaltefolie oder Deckel abdecken und 10-14 Stunden bei etwa 25 °C fermentieren lassen. *Tipp: Stelle eine Schüssel mit heißem Wasser oder eine Wärmflasche in den Ofen, um die Temperatur zu halten.*

## Schritt 2

### Hauptteig zubereiten

Das Wasser in eine Rührschüssel oder Knetmaschine geben. 20-50 ml zurückbehalten, um die Konsistenz später anzupassen. Den gereiften Sauerteig hinzufügen. Das restliche Mehl dazugeben und 5 Minuten auf niedriger Stufe kneten. Nach 5 Minuten das Salz dazugeben und das restliche Wasser schluckweise hinzufügen. Weitere 10 Minuten auf mittlerer Stufe kneten.

Den Fenstertest machen: Ein kleines Stück Teig zwischen den Fingern auseinanderziehen – lässt er sich dünn ausziehen, ist er optimal geknetet. Den Teig in eine geölte Schüssel geben, abdecken und 2 Stunden bei 25 °C ruhen lassen. Nach 1 Stunde einmal dehnen und falten.

## Schritt 3

## Brot formen und gehen lassen

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in zwei gleich große Stücke teilen (à 750 g). Die Teiglinge rund vorformen und 20 Minuten mit einem Tuch abgedeckt ruhen lassen. Nach der Ruhezeit die Brote endgültig rund oder oval formen und mit der Naht nach oben in ein bemehltes Gärkorbchen oder eine Schüssel mit Tuch legen. Mit einem Tuch abdecken und je nach Temperatur mind. 1-2 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen sichtbar vergrößert hat.

## Schritt 4

### Brot backen

#### Variante 1: Backen auf dem Blech

Den Ofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein weiteres Blech auf den Boden des Ofens stellen, um Dampf zu erzeugen. Das Brot mit Mehl bestäuben und vorsichtig auf ein Blech stürzen. Mit einem scharfen [Messer\\*](#) oder einer Rasierklinge einschneiden. Das Brot 25 Minuten bei 230 °C unter Zugabe von etwa 50 ml Wasser auf das untere Blech backen, dann die Temperatur auf 190-210 °C reduzieren und weitere 20 Minuten backen.

#### Variante 2: Backen im gusseisernen Topf

Einen gusseisernen Topf im Ofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot vorsichtig auf ein Backpapier legen, einschneiden und in den heißen Topf setzen. Mit Deckel 25 Minuten backen. Danach den Deckel und das Backpapier entfernen, die Temperatur auf 190-210 °C reduzieren und weitere 20 Minuten backen.

## Schritt 5

Die fertigen Brote auf einem Gitter ca. 1 Stunde auskühlen lassen. Erst dann anschneiden, da das Brot sonst schnell antrocknet, wenn es heiß angeschnitten wird.

Viel Spaß beim backen und Genießen!

\* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

## Tipps

### Tipps für das perfekte Sauerteigbrot

- Achte darauf, dass dein Sauerteig aktiv ist. Also am besten einmal auffrischen, bevor er zum Einsatz kommt.
- Sauerteig mag es warm. Nutze zum Beispiel eine Wärmflasche im Ofen (im Winter), um die richtige Temperatur zu schaffen
- Falls du keine Gärkörbchen hast, funktioniert auch eine Schüssel mit einem bemehlten Tuch.

### Ergibt 2 Brote

#### Zutaten für den Sauerteigansatz

- 200 g Weizenmehl
- 200 g Wasser (25-27 °C)
- 20 g Anstellgut (Weizensauerteig, alternativ Roggensauerteig)

#### Zutaten für den Hauptteig

- 400 g Weizenmehl (Typ 550)
- 200 g Vollkornweizenmehl
- 200 g Roggenmehl (Typ 1150)
- 20 g Salz
- 500 g Wasser (25-27 °C)
- 400 g des gereiften Sauerteigs vom Vortag

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.8 / 5. Anzahl der Bewertungen 37

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

## Mein Backbuch\*: