Sylter Sauerteigbrot



Rezept von Jens Lund für ein Brot von ca. einem Kilo

Brühstück

12 g getrocknetes, geröstetes Brot
5 g Bio Weizenvollkornmehl
11 g Meersalz
78 g Wasser, kochend

Für das Brühstück das Röstbrot grob mahlen und zusammen mit Mehl und Salz mit kochendem Wasser übergießen, verrühren, abdecken und auskühlen lassen.

Hauptteig

106 g Brühstück (alles)
66 g Sauerteig (Weizensauerteig)
350 g 550er Bio Weizenmehl
113 g Bio Weizenvollkornmehl
25 g Bio Lichtkornroggenvollkornmehl
263 g Wasser

88 g kaltes Wasser zum Nachgeben

Zuerst nur die Mehle mit den 263 g Wasser (von Hand) zwei bis drei Minuten langsam vermischen. 20 Minuten ruhen lassen (Autolyse).

Dann den Sauerteig zugeben und vier Minuten langsam kneten

Anschließend ein bis zwei Minuten kräftig kneten und dann das Brühstück und die 88 g kaltes Wasser abwechselnd portionsweise einarbeiten, bis der Teig glatt und elastisch ist.

Den Teig aus der Knetschüssel nehmen und unter Spannung zusammenfalten. In eine Teigwanne legen und abgedeckt bei Zimmertemperatur zweieinhalb bis drei Stunden ruhen lassen, bis er mindestens einen Finger breit aufgegangen ist (Stockgare).

Anschließend den Teig auf einer Arbeitsfläche mit einem Teigspachtel unter Spannung rundziehen. Weitere 30 Minuten ruhen lassen. Danach den Teig je nach Gärkörbchen rund oder oval formen und mit der Naht nach oben in ein bemehltes Gärkörbchen legen. Abdecken und 20 bis 24 Stunden im Kühlschrank gehen lassen (Stückgare).

Am Backtag den Ofen mit Blech auf 250 °C vorheizen. Das Brot aus dem Gärkörbchen stürzen, sodass die Naht unten liegt. Kurz entspannen lassen, dann die Oberseite mehrfach schräg einschneiden und mit viel Dampf in den Ofen geben. Nach 15 Minuten den Dampf ablassen und weitere 20 bis 25 Minuten bei 230 °C fertig backen.

Lund