

# BÄRLAUCH SAUERTEIGBROT

★★★★★ 5 bei 1 Bewertung

Backen  
mit  
Christina



## Zubereitung

### 1 Vorbereitungsarbeiten am Vortag:

30 g vom Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank nehmen und mit 60 g Roggenmehl 960 und 60 g Wasser vermischen. Anschließend 6-8 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis der Sauerteig wieder Bläschen bildet und sich fast verdoppelt hat.

### 2 Am Backtag:

150 g Sauerteig gemeinsam mit Wasser, Dinkelmehl, Dinkelvollkornmehl und Salz für ca. 5 Minuten zu einem weichen, glatten Teig verkneten. Am Schluss noch den klein geschnittenen Bärlauch kurz unterkneten. Für eine bessere Teigstruktur hab ich den Teig danach für 3 Mal im Abstand von 30 Minuten gedehnt und gefaltet. Den Teig danach 5 Stunden gut zugedeckt

(<https://www.backenmitchristina.at/produkt/abdeckhaube/>) bei Zimmertemperatur rasten lassen.

3 Den Teig mithilfe von etwas Mehl zu einem runden Brotlaib formen. Im Gärkorbchen 1 Stunde (oder alternativ 12h über Nacht im Kühlschrank) zugedeckt rasten lassen.

4 **Backen in Gusseisentopf:** Den Topf 30 Minuten mit Deckel bei 230 Grad Heißluft vorheizen. Den Laib auf ein Backpapier stürzen, vorsichtig in den vorgeheizten Topf geben und die Temperatur auf 210 Grad Heißluft reduzieren. Das Brot ca. 50 Minuten backen.

**Backen am Backblech:** Den Brotlaib auf das Backblech stürzen und danach bei 210 Grad Heißluft mit viel Dampf für 50 Minuten backen.



Tipp: Aus meiner Dauerbackfolie hab ich mir ein praktischen



## Zutaten

### VORTEIG

30 g Sauerteigansatz  
60 g Wasser  
60 g Roggenmehl 960

### TEIG

300 g Dinkelmehl 700  
200 g Dinkelvollkornmehl  
300 g Wasser  
12 g Salz  
45 g Bärlauch

Helferlein zum Rein- und Rausheben vom Brot geschnitten.  
Dafür hab ich den Topf nachgezeichnet und den  
Verpackungskarton der Dauerbackfolie als Vorlage für die  
Laschen verwendet.