

# KÖRNDLBROT MIT SAUERTEIG



★★★★★ 4.8 bei 37 Bewertungen



Wenn ihr noch nie mit Sauerteig gebacken habt oder ihr euer Wissen auffrischen möchtet, dann werft einen Blick in mein [Sauerteig 1x1](#). Dort habe ich alle wichtigen Infos rund um das Thema zusammengeschrieben. Hinweis: Wenn ihr zum ersten Mal einen Sauerteig ansetzt, dann plant dafür mindestens 5 Tage ein. Und so einfach geht's: [Der perfekte Sauerteig](#)

## Zubereitung

- 1 Vorbereitungsarbeiten am Vortag:**  
Den gesamten Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank nehmen (es sollten mindestens 70 g sein) und mit 80 g Roggenmehl und 80 g Wasser vermischen. Anschließend 6-8 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis der Sauerteig wieder Bläschen bildet.
- 2 Am Backtag:**  
Den Körnermix mit heißem Wasser übergießen und ca. 30 Minuten quellen lassen. 150 g vom gefütterten Sauerteig entnehmen und den Rest in ein Schraubglas bis zum nächsten Mal in den Kühlschrank stellen. Wasser und die weichen Körner in eine Rührschüssel geben, dann die restlichen Zutaten (Mehle, Salz, Butter, Honig und Sauerteig) genau abwiegen und dazugeben. Alles kurz zu einem weichen Teig verkneten. Den Teig danach 6-8 Stunden zugedeckt (<https://www.backenmitchristina.at/produkt/abdeckhaube/>) gehen lassen.
- 3** Den Teig mithilfe von etwas Mehl zu einem länglichen Brotlaib formen (siehe Video), mit Wasser besprühen und in den Körnermix tunken bzw. damit bestreuen.
- 4** Den Backofen auf 210 Grad Heißluft vorheizen und mit viel Dampf für ca. 45 Minuten backen.

## Zutaten

### 1 BROT

#### VORTEIG

- 80 g Roggenmehl
- 80 g Wasser
- Sauerteigansatz (aus dem Kühlschrank)

#### BROTTEIG

- Körnermix
- 70 g (Sonnenblumen, Sesam, Leinsamen)
- 150 g heißes Wasser
- 200 g lauwarmes Wasser
- 200 g Dinkelbrotmehl
- 300 g Dinkelmehl 900
- 10 g Honig
- 10 g zimmerwarme Butter
- 10 g Salz
- 150 g Sauerteig (vom Vortag)

#### ZUM BESTREUEN

- Körnermix
- (Sonnenblumen, Sesam, Leinsamen)



Wenn du dem Teig 5 g frische Germ beimengst, beträgt die Rastzeit nur mehr 2 Stunden.