



Brotbackschule

5 einfache Rezepte mit Sauerteig

Grundrezept

Sauerteig

mit Liebe
backen

1.) Anstellgut

Zutaten Anstellgut:

- 80 g Fini's Feinstes Roggenmehl
- 80 ml lauwarmes Wasser



Zubereitung Anstellgut:

Tag 1: In einem großen Einmachglas 20 g Fini's Feinstes Roggenmehl mit 20 ml lauwarmen Wasser verrühren und mit einem Glasdeckel locker abdecken. 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen. Nach der Hälfte der Zeit mit einem Holzlöffel oder Stäbchen umrühren.

Tag 2: Glas öffnen, 20 g Fini's Feinstes Roggenmehl sowie 20 ml lauwarmes Wasser hinzugeben (füttern). Locker zugedeckt wieder 24 Stunden stehen lassen.

Tag 3 & 4: Der Teigansatz verändert sich! Er soll nun leichte Blasen bilden und hat einen säuerlichen Geruch. Erneut 20 g Fini's Feinstes Roggenmehl sowie 20 ml lauwarmes Wasser hinzugeben, umrühren und 24 Stunden stehen lassen. Am Tag 4 nach dem gleichen Prinzip füttern.

Tag 5: Es ist geschafft. Der Sauerteig ist bereit zum Weiterbacken. Immer etwas Teig entnehmen (siehe Tabelle). Der Rest kommt in den Kühlschrank und kann für andere Rezepte verwendet werden.

Zur weiteren Aufbewahrung das Anstellgut regelmäßig alle 7-10 Tage füttern: 30 g Wasser und 30 g Roggenmehl beimengen, verrühren und bei Raumtemperatur reifen lassen, bis kleine Bläschen entstehen. Danach wieder in den Kühlschrank stellen.



2.) Sauerteig

Natursauerteig (von Schritt 2)	Anstellgut (von Schritt 1)	Wasser lauwarm	Fini's Feinstes Roggenmehl
Bauernwecken 150 g	10 g	70 ml	70 g
Kürbiskernweckerl 70 g	6 g	32 ml	32 g
Roggen-Mischbrot 180 g	10 g	85 ml	85 g
Sonnenblumenbrot 170 g	10 g	80 ml	80 g
Vinschgerl 170 g	10 g	80 ml	80 g

Zubereitung Natursauerteig:

1. Für den Sauerteig das Anstellgut mit Fini's Feinstes Roggenmehl und Wasser vermengen, mit einem Löffel oder Schneebesen verrühren und zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 18 Stunden rasten lassen.
2. Dem Natursauerteig Wasser und Hefe beimengen, die restlichen Zutaten für den Hauptteig einwiegen und mit einem Kochlöffel kurz durchmischen.
3. Den Teig 5 Minuten langsam und 1 Minute intensiver kneten. Anschließend zugedeckt 30 Minuten rasten lassen.

Tipps

Weiterverarbeitung Sauerteig

mit Liebe
backen

Backzutaten

Achtet darauf, dass die verwendeten Backzutaten stets Raumtemperatur haben. Richtet sie am besten eine halbe Stunde vor der Zubereitung des Teiges her. Zum Abwiegen der Backzutaten ist eine genaue Küchenwaage sehr wichtig. Am besten ist es, wenn man alle Zutaten nacheinander abwägt.

Trockenhefe bzw. frische Hefe

Wenn ihr mit Natursauerteig arbeitet, könnt ihr bei hohen Temperaturen (30 °C) in eurer Küche bzw. im Sommer auf die Hefe verzichten oder wenigstens um ein Drittel reduzieren. Kommt Hefe zum Einsatz, ist es am besten, diese in Wasser zu verrühren, damit sie sich im Teig gut auflösen kann. Trockenhefe benötigt in der Regel etwas länger, bis sie aktiv wird; so kann es bei einer niedrigeren Raum- bzw. Umgebungstemperatur vorkommen, dass man das Brot vor dem Backen um einige Minuten länger gehen lassen muss. Wichtiger Merksatz: Je länger ihr dem Teig Zeit gebt, sich zu entwickeln, umso mehr Geschmacks- und Aromastoffe kann er bilden.

Kneten mit der Küchenmaschine oder dem Handmixer

Mit einer Küchenmaschine funktioniert das Zubereiten eines Teiges kinderleicht. Damit sich die Zutaten beim Kneten gut vermengen, ist es empfehlenswert, zuerst das Wasser in die Rührschüssel zu geben und dann erst das Mehl sowie die weiteren Zutaten. Brotteige sollten meist nur langsam gerührt werden, damit sich die Zutaten gut vermengen und das Mehl das Wasser langsam binden kann. Ein Teig braucht Zeit, bis er gut durchgeknetet ist. Im Schnitt sind das etwa 8–10 Minuten. Auf keinen Fall bei höchster Stufe kneten! Mit dem Knethaken des Handmixers kann es vorkommen, dass der Mixer heiß wird und nach kurzer Zeit nicht mehr ordentlich rührt. Falls das passiert, den Teig mit der Hand fertig kneten.

Teigruhe/Teig gehen lassen

Den Teig solltet ihr nach dem Kneten immer gehen lassen. Am besten mit einem Geschirrtuch zugedeckt, damit er an der Oberfläche nicht austrocknet. Es reicht vollkommen aus, wenn dies bei normaler Raumtemperatur geschieht. Bei Brotteigen liegt die Teigruhe im Schnitt bei 20–30 Minuten. Nach dem Formen des Brotes muss es unbedingt nochmal aufgehen, bevor ihr es in den Backofen schieben könnt.

Aufarbeiten/Wirken

Ausgangsbasis für einen Brotlaib, einen Brotwecken oder ein Kastenbrot ist immer eine rund geformte Teigkugel. In der Fachsprache spricht man hier von einem rund gewirkten Brot.

Wälzen in Körnern oder anderen Zutaten

Damit Saaten und Körner auf eurem Brot gut haften bleiben, besprüht dieses unbedingt zuvor gut mit Wasser und wälzt es ordentlich in den Körnern.

Richtiges Backen mit Heißluft oder Ober- und Unterhitze

Den Backofen immer gut vorheizen, bei größtmöglicher Hitze (je nach Backofentyp 220–270 °C). Die letzten 5–10 Minuten vor Backende die Backofentür mit einer Gabel ganz leicht öffnen und die Temperatur etwas erhöhen. Dadurch bekommt das Brot eine dicke Kruste. Bei Kastenbroten empfiehlt es sich, die Brote am Ende der Backzeit aus der Kastenform zu stürzen und ohne Form fertig zu backen.

Backen mit Dampf

Mit Hilfe von Dampf bekommt euer Brot ein gutes Volumen und eine glänzende Kruste. Außerdem kann man so auch die Oberflächenstruktur des Brotes steuern. Sobald ihr den Backofen vorheizt, stellt ein hitzebeständiges Gefäß in den Backofen. Wenn ihr das Brot in den Ofen schiebt, gießt ca. 150–200 ml Wasser in das aufgeheizte Gefäß oder legt Eiswürfel hinein. Es ist empfehlenswert, nach etwa 8–10 Minuten den Dampf entweichen zu lassen, damit die Kruste nicht reißt. Hierfür einfach für 30–60 Sekunden die Backofentür weit öffnen.



Bauernwecken

frisch aus dem Ofen

mit Liebe
backen

Zutaten für 1 kg Brot:

150 g Natursauerteig
(Anleitung siehe Tabelle)

Hauptteig:

430 ml Wasser (ca. 40 °C)
6 g frische Hefe
(je nach Raumtemperatur)

350 g Fini's Feinstes Roggenmehl
(+ etwas mehr für die Arbeitsfläche)
250 g Fini's Feinstes Weizenmehl Universal
15 g Salz
15 g Schweineschmalz oder Speiseöl
5 g Brotgewürz
(Kümmel, Fenchel, Anis)

Zubereitung:

1. Den fertigen Teig (Anleitung Seite 2) auf eine stark bemehlte Arbeitsfläche legen. Mit einem feinen Sieb einen länglichen Gärkorb (1000 g) mit Roggenmehl bestäuben.
2. Das Teigstück nun rundformen (wirken). Mit dem Schluss nach oben liegen lassen, einmal von oben und einmal von unten einschlagen und zu einem Wecken formen.
3. Mit dem Schluss nach oben in den gestäubten Gärkorb legen, diesen gegebenenfalls mit einem Tuch auslegen.
4. Das Brot mit einem Tuch abdecken und bei Raumtemperatur ca. 90 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen um $\frac{2}{3}$ vergrößert hat.
5. In der Zwischenzeit den Backofen auf 250 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein feuerfestes Gefäß in den Backofen stellen.
6. Das Brot nach der Gehenzeit auf ein Backblech stürzen.
7. Eiswürfel oder Wasser in das feuerfeste Gefäß im Backofen geben. Vorsicht: Verbrennungsgefahr!
8. Mit einem scharfen Teigmesser 3–4 Querschnitte in das Brot machen und in die mittlere Schiene des Backofens schieben.
9. Für 10 Minuten bei 250 °C, für weitere 45 Minuten bei 200 °C Ober-Unterhitze backen. Nach den ersten 2 Minuten die Backofentüre leicht öffnen und die Hitze entweichen lassen. Mit 200 °C fertig backen. Das Brot muss sich nach der Backzeit beim Klopfen auf die Unterseite „hohl“ anhören, dann ist es gut durchgebacken. Auf einem Küchenrost gut auskühlen lassen.



Kürbiskern

Weckerl

mit Liebe
backen

Zutaten für 12 Stück á 80g:

70 g Natursauerteig
(Anleitung siehe Tabelle)

Hauptteig:

310 ml Wasser (ca. 40 °C)
5 g frische Hefe
(je nach Raumtemperatur)
70 g Natursauerteig (aus Schritt 1)

170 g Fini's Feinstes Roggenmehl
(+ etwas mehr für die Arbeitsfläche)
240 g Fini's Feinstes Weizenmehl Universal
12 g Salz
5 g Brotgewürz
(Kümmel, Fenchel, Koriander)
15 g Speiseöl bzw. Schweineschmalz
90 g geröstete Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Den fertigen Teig (Anleitung Seite 2) auf eine stark bemehlte Arbeitsfläche legen.
2. Mit Hilfe einer Teigkarte Teigstücke zu je ca. 80 g abwiegen.
3. Die Teigstücke locker rundschleifen und mit Hilfe von zwei Teigkarten aus dem runden Laibchen ein eckiges Gebäck formen.
4. Die Teiglaibchen mit Wasser befeuchten und in Kürbiskernen wälzen.
5. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit einem Tuch abdecken. Bei Raumtemperatur ca. 40-60 Minuten gehen lassen, bis sich an der Oberfläche leichte Risse bilden.
6. In der Zwischenzeit den Backofen auf 230 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein feuerfestes Gefäß in den Backofen stellen.
7. In die mittlere Schiene des Backofens schieben.
8. Eiswürfel oder Wasser in das feuerfeste Gefäß im Backofen geben.
Vorsicht: Verbrennungsgefahr!
9. Nach den ersten 2 Minuten die Backofentüre kurz öffnen und den Schwaden (Dampf) entweichen lassen.
10. Bei durchgehender Hitze ca. 22 Minuten kräftig backen.
11. Auf einem Küchenrost gut auskühlen lassen.

Roggen

Mischbrot

mit Liebe
backen

Zutaten für 1 kg Brot:

180 g Natursauerteig
(Anleitung siehe Tabelle)

Hauptteig:

400 ml Wasser (ca. 40 °C)
6 g frische Hefe
(je nach Raumtemperatur)

340 g Fini's Feinstes Roggenmehl
(+ etwas mehr für die Arbeitsfläche)
220 g Fini's Feinstes Weizenmehl Universal
15 g Salz
10 g Schweineschmalz oder Speiseöl
10 g Brotgewürz nach Wunsch
(Kümmel, Fenchel, Koriander)

Zubereitung:

1. Den fertigen Teig (Anleitung Seite 2) auf eine stark bemehlte Arbeitsfläche legen. Mit einem feinen Sieb einen runden Gärkorb (1000 g) mit Roggenmehl bestäuben.
2. Das Teigstück nun rundformen (wirken). Mit dem Schluss nach unten in den gestaubten Gärkorb legen, diesen ggf. mit einem Tuch auslegen.
3. Die Oberfläche mit einem feinen Sieb gut mit Roggenmehl stauben.
4. Das Brot mit einem Tuch abdecken und bei Raumtemperatur ca. 90 Minuten gehen lassen, bis an der Oberfläche starke Risse zu erkennen sind.
5. In der Zwischenzeit den Backofen auf 250 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein feuerfestes Gefäß in den Backofen stellen.
6. Das Brot nach der Gehzeit auf ein Backblech „schupfen“ (schieben) und 4-6 Löcher in die Oberfläche stechen.
7. Eiswürfel oder Wasser in das feuerfeste Gefäß im Backofen geben.
Vorsicht: Verbrennungsgefahr!
8. Das Brot in die mittlere Schiene des Backofens geben und bei 250 °C fallend auf 200 °C Ober- und Unterhitze insgesamt ca. 55 Minuten backen. Nach den ersten 3 Minuten die Backofentüre leicht öffnen und die Hitze entweichen lassen. Bei 200 °C fertig backen.
9. Das Brot muss sich nach der Backzeit beim Klopfen auf die Unterseite „hohl“ anhören, dann ist es gut durchgebacken.
10. Auf einem Küchenrost gut auskühlen lassen.



Sonnenblumen

Brot

mit Liebe
backen

Zutaten für 1 kg Brot:

170 g Natursauerteig
(Anleitung siehe Tabelle)

Hauptteig:

400 ml Wasser (ca. 40 °C)
6 g frische Hefe
(je nach Raumtemperatur)

170 g Natursauerteig (aus Schritt 1)
320 g Fini's Feinstes Roggenmehl
(+ etwas mehr für die Arbeitsfläche)
160 g Fini's Feinstes Weizenmehl Universal
15 g Salz
15 g Schweineschmalz oder Speiseöl
100 g geröstete Sonnenblumenkerne
(+ etwas mehr zum Bestreuen)

Zubereitung:

1. Den fertigen Teig (Anleitung Seite 2) auf eine stark bemehlte Arbeitsfläche legen. Das Teigstück nun rundformen (wirken).
2. Die Oberfläche des Brotes mit Wasser befeuchten und in Sonnenblumenkernen wälzen.
3. Mit dem Schluss nach unten das Brot auf ein Backblech legen, mit einem Tuch abdecken und bei Raumtemperatur ca. 90 Minuten gehen lassen, bis an der Oberfläche leichte Risse zu erkennen sind. Anschließend 4-6 Löcher in das Brot stechen.
4. In der Zwischenzeit den Backofen auf 250 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein feuerfestes Gefäß in den Backofen stellen.
5. Eiswürfel oder Wasser in das feuerfeste Gefäß im Backofen geben. Vorsicht: Verbrennungsgefahr!
6. Das Brot in die mittlere Schiene des Backofens schieben und bei 250 °C fallend auf 200 °C Ober- und Unterhitze insgesamt ca. 55 Minuten backen. Nach den ersten 3 Minuten die Backofentüre leicht öffnen und die Hitze entweichen lassen. Mit 200 °C fertig backen.
7. Das Brot muss sich nach der Backzeit beim Klopfen auf die Unterseite „hohl“ anhören, dann ist es gut durchgebacken.
8. Auf einem Küchenrost gut auskühlen lassen.

Vinschgerl

frisch aus dem Ofen

mit Liebe
backen

Zutaten für 12 Stück á 70 g:
170 g Natursauerteig
(Anleitung siehe Tabelle)

Hauptteig:
280 ml Wasser (ca. 40 °C)
5 g frische Hefe
(je nach Raumtemperatur)

220 g Fini's Feinstes Roggenmehl
(+ etwas mehr für die Arbeitsfläche)
130 g Fini's Feinstes Weizenmehl Universal
10 g Salz
8 g Schweineschmalz oder Speiseöl
10 g Brotgewürz
(Kümmel, Fenchel, Anis)



Zubereitung:

1. Den fertigen Teig (Anleitung Seite 2) auf eine stark bemehlte Arbeitsfläche legen. Teigstücke zu je ca. 70 g auswiegen, mit bemehlten Händen runde Vinschgerl formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
2. Die Oberfläche mit einem feinen Sieb gut mit Roggenmehl stauben.
3. Die Vinschgerl mit einem Tuch abdecken und bei Raumtemperatur ca. 60 Minuten gehen lassen, bis an der Oberfläche starke Risse zu erkennen sind. In der Zwischenzeit den Backofen auf 230 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Die Vinschgerl in die mittlere Schiene des Backofens schieben und insgesamt ca. 20-22 Minuten backen.
5. Nach den ersten 3 Minuten die Backofentüre leicht öffnen und die Hitze entweichen lassen. Bei 230 °C fertig backen.
6. Die fertigen Vinschgerl nach dem Backen auf einem Küchenrost gut auskühlen lassen.





ENTDECKE
DIE *Fini*
IN DIR



GoodMills Österreich GmbH
Schmidgasse 3-7, 2320 Schwechat
Tel: +43 1 707 76 91-0 | E-Mail: office@finis-feinstes.at
finis-feinstes.at   [finisfeinstes](https://www.instagram.com/finisfeinstes)



Mehr Tipps
zum Brotbacken
findet ihr unter:
www.derbackprofi.at