



## Sauerteig-Mehrkornbrot

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

🕒 Aufgehen lassen: ca. 2 Std.

📅 Backen: ca. 40 Min.

🥕 vegetarisch

100 g: 261 kcal, F 2 g, Kh 50 g, E 10 g

### Zutaten

für 6 Personen

- 500 g Mehrkornmehl**
- 1.75 TL Salz**
- 0.5 Würfel Hefe** (ca. 20 g)
- 3 dl Wasser**
- 50 g selbst angesetzte Sauerteigkultur** (siehe Rezept Sauerteig-Schritt für Schritt)

### Und so wirds gemacht:

1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Wasser und Sauerteig begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.
2. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig etwas flach drücken, zu einer Kugel formen. Backpapier in der Grösse des Brots zuschneiden, Brot darauflegen, mit wenig Mehl bestäuben, zugedeckt nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen. Brattopf mit dem Deckel in die untere Hälfte des Ofens schieben. Ofen auf ca. 240 Grad vorheizen.
3. Brot mit einem scharfen Messer längs und quer einschneiden. Brattopf herausnehmen, Brot mit dem Backpapier in den heissen Brattopf geben, Deckel aufsetzen.
4. Backen: ca. 25 Min. Deckel entfernen. Fertig backen: ca. 15 Min. Herausnehmen, etwas abkühlen, Brot aus dem Brattopf nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

---

Form: Für einen Brattopf mit Deckel

---