



Schauen Sie  
auch gerne  
unser Video  
auf YouTube!



# Sauerteigbrot



**Dauer**  
ca. 5 Stunden



**Schwierigkeit**  
schwer



**Portionen**  
ein großer Laib

## Zutaten

250 g	Sauerteig	20 g	Meersalz
750 g	Dinkelmehl 1050 (oder Dinkelvollkornmehl)	80 g	Kürbiskerne
80 g	Roggenvollkornmehl	20 g	Leinsamen
550 g	Wasser (oder 580 g bei Dinkelvollkornmehl)	30 g	Sonnenblumenkerne
		30 g	Sesamsamen
		20 g	Chiasamen

## Beschreibung

Ein Basis-Rezept, das sich nach Belieben verändern lässt. Zum Beispiel kann man 200 Gramm Dinkelmehl durch Einkorn- oder Emmermehl ersetzen. Folgende Zutaten ergeben ein großes Brot für die ganze Familie.

## Zubereitung

Dinkelmehl, Roggenmehl, Saaten und Meersalz in einer großen Schüssel gut miteinander vermischen. Den Sauerteig im Wasser auflösen und mit in die Schüssel geben. Den Teig gut kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 3 Stunden gehen lassen. Den Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche von allen Seiten vorsichtig nach innen falten, umdrehen und rund formen. Nicht kneten! Die Luft soll im Brot bleiben. Den Teig in einen gut bemehlten Gärkorb oder in eine mit einem bemehlten Tuch ausgeschlagene Schüssel geben und nochmals 30 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze mit Pizzastein oder Gusseisentopf vorheizen. Das Brot auf den Pizzastein oder in den Topf stürzen. Für 10 Minuten backen und dann bei 210 °C Ober-/Unterhitze weitere 40 Minuten backen. Auf einem Rost auskühlen lassen.