

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Lesachtaler Bauernbrot

Köchin: Esther Lugger

Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Sauerteig

- 200 g Roggenmehl
- 200 ml Wasser
- 125 g Sauerteig-Anstellgut (bereits vorhandener Sauerteig vom letzten Brotbacken, siehe Rezept)

Für den Brotteig

- 500 g Lesachtaler Roggenmehl
- 500 g Lesachtaler Weizenmehl
- 25 g Salz
- Brotgewürz nach Geschmack
- Wasser nach Bedarf

Nach Wunsch

- Leinsamen
- Sonnenblumenkerne
- Kerne nach Wahl

Zubereitung Sauerteig-Anstellgut (5 Tage vorher)

1. Am ersten Tag 50 g Roggenmehl mit 50 ml lauwarmem Wasser in einem sauberen, ausreichend großen Glas gründlich verrühren. Das Glas locker abdecken, sodass Luft entweichen kann, und bei warmer Raumtemperatur etwa 24 Stunden stehen lassen.
2. Am zweiten Tag 50 g Roggenmehl und 50 ml lauwarmes Wasser dazugeben, gut verrühren und erneut etwa 24 Stunden bei warmer Raumtemperatur stehen lassen.
3. Diesen Vorgang an den folgenden Tagen wiederholen. Nach einigen Tagen beginnt der Sauerteig sichtbar Bläschen zu bilden und entwickelt einen angenehm säuerlichen Geruch.
4. Nach etwa 4-5 Tagen sollte der Sauerteig deutlich aktiv sein und sein Volumen nach dem Füttern sichtbar vergrößern. Nun kann die benötigte Menge als Anstellgut für das Lesachtaler Bauernbrot verwendet werden.
5. Zum Schluss einen kleinen Rest des Anstellguts in einem sauberen, verschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahren. So steht für das nächste Brot bereits Sauerteig zur Verfügung.

Zubereitung Lesachtaler Bauernbrot:

1. Für den Sauerteig Roggenmehl, Wasser und Sauerteig in einer Schüssel gründlich verrühren. Abgedeckt an einem warmen Ort mindestens 12 Stunden, am besten über Nacht, stehen lassen.
2. Am nächsten Tag den Sauerteig mit Roggenmehl, Weizenmehl, Salz und Brotgewürz vermischen. Nach und nach so viel Wasser dazugeben, bis ein fester, gut formbarer Brotteig entsteht.
3. Nach Wunsch Leinsamen, Sonnenblumenkerne oder andere Kerne unter den Teig mischen (Leinsamen zuvor in etwas Wasser quellen lassen). Den Teig abdecken und an einem warmen Ort mindestens 2 Stunden gehen lassen.
4. Anschließend den Teig nochmals gut durchkneten und zu Brotlaiben formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech oder in Brot-Simperl setzen und weitere 30 Minuten gehen lassen.
5. Das Rohr auf 200° C vorheizen und die Brotlaibe etwa 1 Stunde backen.
6. Zum Schluss das fertige Bauernbrot aus dem Rohr nehmen und vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen.