

# MAX ALLTAGS-SAUERTEIGBROT

## Steckbrief (Bäckerprozente)



Mehlmenge: 550g, Vollkorn 50%, Hydratation 80-85%, Sauerteig 18%, Malz (inaktiv) 1%, Salz 2%.



Stockgare 4h, kalte Gare 8h

Backen 40min bei 270-240°



## Zutaten (ergibt 1 Brot á ca. 900g)

Weizenmehl	250g	Typ 550 / High-Protein ( <a href="#">Porta Mühlenladen</a> ) / ital. Tipo 00
Dinkelvollkorn	250g	Empfehlung: „Urdinkel“ (Versand: <a href="#">Urkornpuristen</a> )
Sauerteig	90g	(Weizensauer, aufgefrischt/vermehrt)
Altbrot	40g	Getrocknet & fein gemahlen, oder Semmelbrösel
Salz	10g	
Roggenmalz, inaktiv	5g	gekeimte, getrocknete & gemahlene Roggenkörner (optional)

(Marken sind persönliche Empfehlungen, kein Affiliate-Link)

Man benötigt außerdem: Weckglas ca. 200ml, Teigschüssel, Teigschaber (Silikon/Plastik), Gärkorb, Backpapier. Optional: Backofen-geeigneter Topf oder Bräter.

## Alltagsablauf:

### 1. Vortag morgens 8:00:

- Sauerteig vermehren: 5g Anstellgut in 50g lauwarmem Wasser auflösen, 50g Weizenmehl dazu (1:10:10). Abgedeckt bis zum Abend stehen lassen.
- Altbrot mit 120ml kochendem Wasser übergießen, gut umrühren und abdecken.
- Arbeiten gehen und Mikroorganismen arbeiten lassen.

### 2. Vortag 18:00 Hauptteig mischen: Vom Sauerteig 90g abnehmen (ca 10g als Anstellgut aufheben) und in 280ml kaltem Wasser aufschäumen. Dann Altbrot-Brühstück darin auflösen. Mehle, Salz und ggfs. Malz hinzugeben. Teig 5min

mischen (Tipps dazu: <https://thesourdoughjourney.com/faq-mixing/> ). Wenn möglich, etwas auf Spannung bringen (Slap&Fold)

3. **Nach 30,60 und 90min** Teig mit feuchten Händen dehnen und falten, um das Glutengerüst aufzubauen (siehe [brooot.de](https://brooot.de) - Coil Folds; dazwischen Teig immer abdecken (mit Deckel oder feuchtem Tuch). Wenn der Teig sich fest oder trocken an den Händen anfühlt, noch etwas Wasser (in kleinen Schlucken) hinzugeben („Bassinage“).
4. Abends ca. 22:00: Gärkorb mit Roggenmehl oder Sesamkörnern ausstreuen, Brot formen und in Gärkorb packen. Alles in luftdichten Gefrierbeutel bei 6°-8° in den Kühlschrank stellen.
5. **Backtag morgens (ca 60min)**: Aufstehen, Gärkorb aus KS nehmen, Ofen (und optional Topf) auf 260° Ober-/Unterhitze vorheizen. Brot auf Backpapier stürzen, einschneiden („Scoring“), dann in den Ofen bzw Topf legen. Beim freigeschobenen Brot (ohne Topf) unbedingt **Schwaden** (Dampf erzeugen).
  - a. Variante mit Topf: Nach 20min Deckel abnehmen, auf 240° stellen und 20min dunkel ausbacken
  - b. Variante freigeschoben: nach 20min Dampf ablassen und 20min fertigbacken.
6. Vorm Aufschneiden mind. 30min auf Rost (luftig) auskühlen lassen.