

# SAUERTEIGBROT im TOPF

Rezept: Julia Koch

[www.lieblingsleben.blog](http://www.lieblingsleben.blog)

Zutaten	Vorgang
<p>Dieses Brot wird an zwei Tagen gemacht. Am Vortag bereitet man in der Früh Sauerteig auf und setzt den Poolish an und abends macht man daraus den Brotteig der über Nacht kühl rastet. Am nächsten Tag in der Früh ist der Teig bereit gebacken zu werden. Zum Backen benötigt man einen Gusseisernen Topf (oder einen sehr robusten, dicken Stahltopf mit gut schließendem Deckel ohne Plastik- oder Glasteile).</p> <p>Je länger das Brot geht, umso weniger Hefe benötigt es, um aufzugehen. Außerdem tragen die langen Gehzeiten dazu bei, das Brot leichter verdaulich und verträglich zu machen. Ebenso der Sauerteig.</p>	
<p><i>VORTAG in der Früh:</i> <b>Sauerteig:</b> 30 g warmes Wasser 10 g Roggensauerteig (beim Bäcker gekauft) 50 g helles Roggenmehl</p>	<p>Wasser in einer kleinen Schüssel mit dem Sauerteig und dem Mehl verkneten. (Holzlöffel oder saubere Hände) Mit Frischhaltefolie abdecken und tagsüber (12 h) in einem warmen Zimmer rasten lassen.</p>
<p><b>Poolish:</b> 70 g warmes Wasser 70 g helles Dinkel- od. Weizenmehl 3 g frische Hefe (od. 1 g Trockenhefe)</p>	<p>In einer weiteren kleinen Schüssel die Hefe im Wasser auflösen und das Mehl einrühren. Mit einem Löffel gut verrühren und mit Frischhaltefolie abgedeckt im Kühlschrank tagsüber (12 h) ruhen lassen.</p>
<p><i>VORTAG am Abend:</i> <b>Brotteig:</b> 280 g warmes Wasser 10 g frische Hefe (oder 3 g Trockenhefe) 200 g helles od. Vollkorndinkel- od. -weizenmehl 170 g helles Roggenmehl 1 gr. TL Gerstenmalz od. Honig 1 TL (10-13 g) Salz</p>	<p>Hefe und Gerstenmalz oder Honig im Wasser auflösen. Sauerteig und Poolish in einer großen Schüssel mit einem Kochlöffel vermischen. Nach und nach das Hefe-Wasser zufügen und gut verrühren. Mehl und Salz vermischen und in den Teig rühren. Der Teig bleibt patzig. Mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht (12 h) im Kühlschrank gehen lassen.</p>
<p><i>BACKTAG in der Früh:</i> Teig auf eine gut bemehlte Unterlage gleiten lassen und mit Mehl bestäuben. Leicht flach drücken und eine Teigseite (oben) zur Mitte hin einschlagen, dann die gegenüberliegende Seite (unten). Wieder etwas flach drücken. Nun die jeweils anderen Seiten (links und rechts) einschlagen. Etwa so, wie wenn man ein Päckchen einpackt.</p> <p>Vorgang noch einmal wiederholen. Dabei nicht kneten, nur leicht flach drücken und einschlagen. Genügend Mehl verwenden, sodass nichts anklebt, aber auch nicht mehr.</p> <p>Den Boden einer runden Form mit max. 20 cm Durchmesser (z.B. Kuchenform) mit Backpapier auslegen und etwas Rand überstehen lassen. Teig-Päckchen etwas runder formen und darauf legen. Abgedeckt in einem warmen Raum ca. 1h rasten lassen.</p>	
<p>Backrohr mit dem (leeren) Topf auf der unteren Schiene 30 Minuten auf 250°C aufheizen.</p> <p>Topf nach 30 Minuten aus dem Rohr holen und Deckel abnehmen. (Achtung: heiß heiß heiß! Topflappen und Untersetzer vorbereiten.) Brot mit Backpapier in den heißen Topf setzen, Deckel drauf und sofort zurück in den Ofen.</p> <p>Nach 30 Minuten Backzeit das Brot aus dem Topf nehmen. Gitterrost in die Mitte des Ofens schieben und Brot darauf ca. 15 Minuten fertig backen. Es sollte eine gute Farbe annehmen und sehr krustig sein.</p>	