

# Das gute alte Bauernbrot

Seit meiner Kindheit hat meine Mama immer selber Bauernbrot gebacken. Aber ganz ehrlich: ich war richtig froh, wie samstags immer der heimische Bäcker mit seinem Brotwagen vorbeigekommen ist und wir ein Weißbrot bekommen haben. ☐

Oft muss man erst erwachsen werden, um den Wert so mancher Dinge schätzen zu lernen. Nun bin ich hellauf begeistert, wenn ich wieder einmal ein Bauernbrot von meiner Mama geschenkt bekomme.

Auf diesem Wege möchte ich mich bei ihr von ganzem Herzen bedanken, weil sie mir und auch euch das Rezept für Sauerteigbrot, gebacken ohne Hefe und andere Hilfsmittel, zur Verfügung stellt – und nicht nur das Rezept, sondern auch die tollen Foto!

- Vorbereitungszeit: 120 Minuten
- Garzeit: 60 Minuten
- Gesamtzeit: 1250 Minuten
- Portionen/Menge: 10 Laibe

## Zutaten Bauernbrot:

1 kg Roggenmehl Typ 960  
1 kg Dinkel zum Mahlen  
1 kg Roggen zum Mahlen  
3 Esslöffel Salz  
5 Esslöffel Brotgewürz  
3 Esslöffel Kümmel ganz  
1 – 1/4 Liter Wasser – je nach Beschaffenheit des Mehls  
Sauerteig

## Zubereitung Bauernbrot:

Ein Stück Brotteig, das beim letzten Mal Brot backen zurückbehalten und eingefroren wurde, wird langsam aufgetaut und in eine Schüssel mit lauwarmen (ja nicht zu heiß, da sonst die natürlichen Bakterien absterben) Wasser gegeben. Zudecken und über Nacht, oder auch länger, stehen lassen. Mit der Schneerute wird das Wasser unter den Teig gerührt. Sollten noch harte Klumpen sein, kann man auch den Mixstab zu Hilfe nehmen.

Anschließend gibt man so viel Roggenmehl dazu, dass ein dickflüssiger Teig entsteht. Nun heißt es wieder den Teig zudecken und mindestens 12 Stunden „gehen“ lassen – auch hier kann es aber auch länger dauern.

Am Brotbacktag wird das Korn frisch gemahlen mit dem Roggenmehl, dem Salz (pro Kilo Mehl einen Esslöffel) und den Gewürzen gut vermischt. Dann kommt der Sauerteig in die Mitte und wird wieder mit dem Mehl gut vermengt. Erst dann gibt man das lauwarme Wasser dazu – für 3 kg Mehl ungefähr 1 bis 1 1/4 Liter – das richtet sich nach der Beschaffenheit des Mehles. Man spürt beim Kneten mit der Hand, wie viel man letztendlich Flüssigkeit benötigt. Der Teig wird nun so lange geknetet, bis er sich von den Händen und den Rändern des Gefäßes löst. Er sollte mittelfest sein.

Der fertige Teig wird mit Mehl bestreut, damit er nicht austrocknet und muss an einem warmen Ort (ohne Zugluft) wieder „gehen“.

Nun heißt es abermals warten – hier eine genaue Uhrzeit zu nennen geht nicht. Man muss jedenfalls mit einigen Stunden rechnen. Der Teig ist fertig „gegangen“, wenn der Brotteig doppelt so hoch aufgegangen ist.

Nun wird der Brotteig nochmals durchgeknetet und daraus Laibe oder Striezel geformt. Diese legt man auf ein mit Backpapier belegtes Blech, bestäubt sie mit Mehl, deckt sie mit einem Tuch zu und lässt sie nochmals 1 Stunde gehen. Jetzt kommen alle Bleche mit den Broten in ein vorgeheiztes Backrohr – bei Heißluft ca. 170 – 180 Grad – bei Ober- und Unterhitze ca. 190 – 210 Grad. Weiters stellt man eine kleine Schüssel mit heißem Wasser mit ins Rohr. Wenn mehrere Lagen Brot auf einmal gebacken werden, verlängert sich die Backzeit. Um zu wissen, ob das Brot fertig ist, klopft man einfach auf die Unterseite des Brotes. Wenn es hohl klingt ist das Brot fertig gebacken.

Dieses dann auf ein Gitter geben, mit Tüchern abdecken und auskühlen lassen. Es schmeckt mit seiner natürlichen Säure auch noch nach einer Woche ausgezeichnet. Selbstverständlich kann man auch kleinere Mengen, andere Mehlsorten oder Körner aber auch Gewürze verwenden – aber 2/3 des Mehls sollte aus Roggen bestehen. Gerne kann man es auch einfrieren.

Hier nun noch ein überlieferter alter Tipp: Brot bäckt man nur bei aufnehmenden Mond. Sonst bleibt der Brotteig „hucken“ und geht nicht auf! Ein gutes altes Bauernbrot braucht viel Zeit und Geduld – wenn man sich jedoch die Mühe macht und es einmal probiert, wird man vom Ergebnis begeistert sein!

Achtung: Bevor man den Sauerteig für das nächste Brot einfriert, muss dieser ca. 1 Woche in der Wärme zugedeckt stehen bleiben, bis er säuerlich schmeckt. Dann kann man ihn einfrieren. Sollte man jede Woche Brot backen, ist das Einfrieren des Teiges nicht notwendig.

Sauerteig: Sollte man zum ersten Mal Sauerteigbrot backen, hat man folgende

Möglichkeiten:

1. Man bestellt beim Bäcker einen Sauerteig und beginnt zu backen.
2. Im Lebensmittelgeschäft erhält man auch einen Sauerteigansatz. Hier muss man beim ersten Mal backen unbedingt eine Hefe dazugeben. Ab dem zweiten Mal backen funktioniert es dann auch ohne Hefe.