

Sylter Sauerteigbrot

Zutaten für den Sauerteig-Ansatz (für etwa 2 Brote):

- 60 g Wasser
- 40 g Bio-Weizenmehl Typ 550
- 20 g Bio-Vollkornmehl aus Lichtkornroggen
- 5 g Anstellgut

Wasser und alle Mehle mit dem Anstellgut vermischen und 12 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

Zutaten für das Brühstück:

- 20 g geröstetes oder getrocknetes Brot
- 10 g Bio-Weizenvollkornmehl
- 20 g (Sylter) Meersalz
- 80 g kochendes Wasser

Brot in einem Mixer sehr fein mahlen, dann mit Mehl und Meersalz mischen. Unter Rühren mit dem kochenden Wasser vermischen. Sobald das Brühstück abgekühlt ist, 12 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.

Zutaten für den Hauptteig:

- 618 g Bio-Weizenmehl Typ 550
- 112 g Bio-Weizenvollkornmehl
- 91 g Bio-Vollkornmehl aus Lichtkornroggen
- 464 g (Gesamtmenge) warmes Wasser
- 105 g (von der Gesamtmenge als Reserve) Wasser

Von der Gesamtmenge des warmen Wassers die angegebene kleinere Menge Wasser als Reserve ("Bassinage" genannt) abnehmen und beiseitestellen. Das warme Wasser in eine Knetmaschine oder Küchenmaschine mit Knethaken geben. Alle Mehle dazugeben und langsam mischen. Die Mischung etwa 20 Minuten stehenlassen, dann den kompletten Sauerteig vom Vortag dazugeben und alles etwa 3 Minuten auf höchster Stufe kneten. Diesen Vorgang wiederholen und das Brühstück nach und nach dazugeben. Dann noch einmal 3 Minuten lang schnell kneten und vom übrigen Wasser (Bassinage) so viel hinzugeben, bis der Teig eine gute Konsistenz hat. Er sollte jetzt etwa 25 Grad haben.

Den Teig 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen. Danach falten und in ein geöltes Gefäß legen. Weitere 3 Stunden ruhen lassen. Anschließend auf einen Tisch geben und mit einem Spachtel in einer kreisenden Bewegung 2 runde Teigballen formen (dieser Schritt nennt sich Vorformen). Die vorgeformten Teiglinge circa 20 Minuten liegen lassen, danach mit Weizenmehl bestäuben und einmal umdrehen. Unter Spannung von der Seite in die Mitte falten und dann von oben nach unten aufrollen. Mit der oberen Seite nach unten in gemehlte Gärkörbe legen und über Nacht kühl stellen.

Backofen mit einem Backstein oder einem umgedrehten Backblech auf 250 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Unter den Backstein oder das Backblech noch ein weiteres Backblech schieben, in das später zur Dampferzeugung Wasser gegeben werden kann.

Die Brote auf ein bemehltes Holzbrett stürzen, mit einem scharfen Messer im 45 Grad Winkel der Länge nach 2-3 mm einschneiden und schnell vom Holzbrett in den vorgeheizten Backofen geben. 1 Tasse Wasser in das untere Backblech geben, den Ofen schließen und die Temperatur auf 220 Grad reduzieren. 20 Minuten backen, ohne den Ofen zu öffnen. Nach 20 Minuten den Dampf kurz ablassen, dann weitere 20 Minuten backen. Gegebenenfalls die Brote drehen, damit sie gleichmäßiger bräunen. Sie sind fertig, wenn es hohl klingt, wenn man darauf klopft.

Sendetermin: 24.09.2023

Koch/Köchin: Jens Lund

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen