



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

1,2 kg Roggenmehl  
500 g Weizenmehl  
40 g Salz  
600 g Sauerteig  
40 g Germ  
1,4 l Wasser  
2 EL Brotgewürz

Mein persönlicher Tipp

Aus diesem Teig können auch kleine Portionsbrötchen gebacken werden.



Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und Kochschulleiterin in Leoben

## Bauernbrot (20 % versäuert)



Foto: Eva Maria Lipp - Nicht zur freien Verwendung

### Zubereitung

- Salz in Wasser auflösen und mit allen anderen Teigzutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig bis zum doppelten Volumen aufgehen lassen.
- Einen großen oder auch mehrere kleinere Laibe formen, diesen/ diese in einem bemehlten Korb (Simperl) nochmals gut aufgehen lassen und dann einschießen.
- Einschwaden, damit das Brot zu Beginn ausreichend Feuchtigkeit hat.
- Zuerst bei 250 °C - ca. 10 Minuten backen und dann auf 180 °C zurückdrehen – je nach Gebäckgröße 30 bis 60 Minuten fertigbacken.



### Quellen:



Eva Maria Lipp: [Seminarrezept](#)



lk Bäuerinnen Österreich

Eine Initiative des  
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschafts- und  
Ländlicher Raum:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete

