

#### 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



#### Quellen:



Eva Maria Lipp: *Seminarrezept*

## 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.