

REGIONAL & HANDGEMACHT

Sauerkrautbrot

Zutaten

für ein Brot à circa 1 kg /
passt auch in eine Kastenform mit
der Kantenlänge 30 cm

250 g Weizenvollkornmehl
200 g Weizenmehl Typ 1050
100 g Leinsamen
250 g Sauerkraut
300 ml lauwarmes Wasser
5 g Hefe
15 g Salz
nach Geschmack Brotgewürz
(wir haben 3 EL genutzt, darin
sind enthalten Anis, Fenchel und
Koriandersaat)



Zubereitung

Die Mehlsorten und Leinsamen in einer Schüssel vermischen. Eine Kuhle formen. Hefe in etwas Wasser auflösen, in die Kuhle geben, das übrige Wasser, Sauerkraut und nach Belieben Brotgewürz zufügen und die Zutaten etwa 8 Minuten verkneten, bis sich ein elastischer Teig ergibt. Währenddessen das Salz einrieseln lassen.

Den Teig 10 bis 12 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Dann auf einer leicht bemehlten Fläche kurz wirken und entweder in einem Gärkorbchen oder in einer Kastenform zugedeckt bei Zimmertemperatur etwa 2 Stunden gehen lassen, bis der Teig sein Volumen um etwa ein Drittel vergrößert hat.

Das Sauerkrautbrot im vorgeheizten Ofen bei 250 °C Ober- und Unterhitze anbacken, nach 15 Minuten die Temperatur auf 200 °C senken und weitere 50 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt.

Zubereitungszeit (ohne Back- und Gehzeiten): 30 Minuten / reine Backzeit: circa 1 Stunde / Backtemperatur: zunächst 250 °C Ober- und Unterhitze, nach 15 Minuten die Temperatur auf 200 °C senken / Schwierigkeitsgrad: einfach / Haltbarkeit: Das Brot hatte bei uns noch am vierten Tag eine feuchte Krume, hält also sehr lange frisch.