

# Aromenspiele Winterzeit

Das Onlinemagazin für mehr Genussmomente



## Sauerteigbrot Grundrezept



Für ca. 450 g

### Zutaten

200 g Sauerteig vorbereitet  
250 g Roggenmehl  
1/2 TL Kümmel  
1/2 TL Meersalz  
1/2 TL Brotgewürze nach  
Belieben (Anis, Fenchelsamen)

Salz in etwas lauwarmen Wasser auflösen, zu dem Sauerteig in die Schüssel geben und gut verrühren.

Den Teig mit den Gewürzen verkneten, dabei eventuell noch etwas Wasser zugeben.

Teig gut mit der Hand verkneten und bei Bedarf erneut etwas Wasser zufügen. Nach ein paar Minuten müsste sich der Teig vom Schüsselrand lösen. Dann eine Kugel formen und für 8 Stunden abgedeckt, an einem warmen Ort, in der Schüssel gehen lassen.

Ab hier kann der Teig zum Backen der Hutzelnbrote weiterverwendet werden.

Oder, man backt sich das Sauerteigbrot. Dazu eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Die Hände unter kaltem Wasser nass machen und damit den Teig in die Kastenform legen. Die Form mit Alufolie verschließen.

Ofen auf 175 g Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen.