

23. November 2013

## Sauerkraut-Zwirbel

Aus der Not heraus, Am Sonntag kein Brot mehr vorrätig zu haben, musste ein Rezept her. Selbst gemachtes Sauerkraut war noch zu haben, also ein Sauerkrautbrot. Zudem musste mein Ruchmehl verbraucht werden, das mir eine Blogleserin vor Monaten zugeschickt hatte.

Ich habe einen sehr weichen Teig zu gedrehten Stangen geformt, die über Nacht im Kühlschrank ruhen und am Morgen nur noch gebacken werden. Die Teigkonsistenz und der Brotgeschmack hängen natürlich vor allem vom Sauerkraut ab. Es liegt also in der Hand des Nachbäckers, wie das Brot letztlich mundet.

### Hauptteig

- 505 g Ruchmehl
- 20 g Roggenvollkornmehl
- 380 g Wasser (kalt)
- 5 g Frischhefe
- 50 g Anstellgut vom Roggensauer (alt, aus dem Kühlschrank)
- 8 g Salz
- 150 g Sauerkraut

Alle Zutaten bis auf das Sauerkraut 5 Minuten auf niedrigster und 8 Minuten auf zweiter Stufe zu einem weichen Teig verkneten. Das abgetropfte Sauerkraut zugeben und weitere 2 Minuten auf zweiter Stufe einarbeiten.

1 Stunde bei 20°C gehen lassen.

Den Teig halbieren, länglich ziehen und in viel Mehl in sich verdrehen.

Die Teiglinge auf Backpapier abgedeckt oder in Leinen 12 Stunden bei 4-6°C reifen lassen.

Bei 250°C fallend auf 220°C 30 Minuten mit Dampf backen.

Material- und Energiekosten: 1,55 €

*Zubereitungszeit gesamt: ca. 14 Stunden*

*Zubereitungszeit am Backtag: ca. 30 Minuten*



www.brotbacken.de