

Sauerteig-Roggenbrot mit Atlantic Nori
(für ca. 3 Brote)

Für den Sauerteig-Starter

Menge	Zutaten
100 g	Roggenschrot, frisch geschrotet
100 g	feines Roggenmehl, frisch gemahlen
250 ml	Wasser

Alle Zutaten zu einem Brei verrühren und 3 Tage bei Zimmertemperatur in einem Glas halb voll stehen lassen. Den Deckel nur lose auflegen. Sobald die Sauerteigkultur süß-säuerlich schmeckt und es zu einer starken Bläschenbildung kommt, ist diese zum Weiterverarbeiten bereit oder kann bis zur Weiterverarbeitung in den Kühlschrank gestellt werden. (ist mehrere Wochen haltbar).

Für den Sauerteig-Vorteig

Menge	Zutaten
500 g	Roggenmehl, frisch gemahlen
	Sauerteig-Starter
ca 5 dl	Wasser

Die drei Zutaten zu einem dicken Brei verrühren. Bei Zimmertemperatur 12 Stunden gehen lassen. Dem Vorteig gleich viel "Sauerteig-Starter" entnehmen, wie anfangs beigelegt wurde und in einem Gefäß verschlossen in den Kühlschrank stellen. Der Starter ist 2-3 Wochen haltbar.

Für das Sauerteig-Brot

Menge	Zutaten
250 g	Roggenmehl (wenn möglich frisch gemahlen)
250 g	Dinkelmehl (wenn möglich frisch gemahlen)
1 EL	Meersalz
1 TL	gemahlene Fenchel- oder Kümmelsamen
ca 2.5 dl	Wasser
10 g	Atlantic Nori, eingeweicht, abgetropft und klein geschnitten

Das restliche Mehl, Wasser, Salz und Nori zum Vorteig geben, einige Minuten rühren. Der Teig ist sehr nass. 1 Stunde aufgehen lassen, Brote formen, aufs Blech geben und nochmals 10-15 Minuten ruhen lassen. Bei 200 Grad in den Ofen schieben und nach 15 Minuten auf 180 Grad zurückschalten. Totale Backzeit ca 30 Minuten.

→ Tipp

- und wem die ganze Sauerteig-Geschichte zu aufwändig ist: entweder ein Brot mit/ohne Hefe zubereiten oder Sauerteigpulver im Bioladen kaufen!