



Einfaches (gesünderes) Sauerteig Toast-/Sandwichbrot

Zutaten:

- 430g lauwarmes Wasser
- 100g reifer Sauerteig-Starter (100% Hydration)
- 460g Weizenmehl (T550), am besten mind. 12% Proteingehalt
- 50g Weizenvollkornmehl
- 10g Salz
- 2-3 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Lauwarmes Wasser in eine große Schüssel geben. Sauerteig und Mehl hinzufügen, zu einer groben Masse vermengen und 20 Minuten ruhen lassen.
2. Salz hinzufügen und mit der Hand 1 Minute einarbeiten. Abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.
3. Den Teig etwa alle 30 Minuten insgesamt 3-4 Mal dehnen und falten. Anschließend 2 Coil Folds im Abstand von 1 Stunde durchführen.
4. Den Teig bei Raumtemperatur (ca. 21°C) so lange gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat (ca. 8 Stunden). Danach für 4-12 Stunden in den Kühlschrank stellen (4-5°C).
5. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, die Oberfläche sanft mit Olivenöl einreiben und auf die Arbeitsfläche stürzen. Mehrmals klopfen, um ihn zu lösen.
6. Den Teig wie einen Brief falten und mit Spannung zu einem Zylinder formen. In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform legen und so lange gehen lassen, bis der Teig den Rand der Form erreicht hat oder leicht darüber hinausgeht.
7. Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen und das Brot 20 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 190°C reduzieren und weitere 25-30 Minuten backen.
8. Vor dem Anschneiden komplett auskühlen lassen.