

Pfannenbrot mit Sauerteig

Zutaten Rezept für eine Pfanne mit 24 cm Durchmesser. Pfanne muss mit einem Deckel zugedeckt sein. Gut bewährt hat sich eine hochwertige Beschichtung, wie der HaRa Vital Pfanne.

Vorteig: 420 g Roggen grob geschrotet
1 TI Honig
150 g Sauerteigansatz (siehe unten)
430 ml lauwarmes Wasser

Hauptteig: 1- 2 TI Meersalz
2 EI Sonnenblumenöl
280 g Weizen grob geschrotet
nach Belieben je 1TI Koriander, Kümmel und je ½ TI Anis und Fenchel

Pfanne: 100 g Vollkorn Grieß
Butter

Zubereitung:

Für den Vorteig 100 ml von der Gesamtmenge Wasser abnehmen und darin den Honig auflösen. Bewährt hat sich die Zugabe von ca. 2 g Trockenhefe in dieser Lösung. Bei Hefezugabe ca. 15 Min. stehen lassen. Zusammen mit dem Rest des Wassers den Roggenschrot und den Sauerteigansatz in einer Schüssel gut verrühren und Oberfläche glatt streichen. Schüssel mit feuchtem Tuch bedecken und in eine Plastiktüte stellen, damit der Teig nicht austrocknet. Den Teig 8 – 12 Stunden gehen lassen.

Pfanne gut einfetten und mit Vollkorn Grieß austreuen.

Salz, Öl, Weizenschrot und Gewürze zum Vorteig geben und alles gut miteinander vermengen. Teig in die Pfanne geben, fest andrücken und glattstreichen. Mit dem Teigschaber den Rand von der Pfanne lösen, so dass das Brot den Durchmesser vom Pfannenboden hat. Den Teig nochmals 1 – 2 Stunden in der Pfanne gehen lassen. Eventuell nochmals den Teig vom Pfannenrand vorsichtig lösen, damit es beim Backen umgedreht werden kann.

Brot auf ca. ⅓ Hitze ca. 50 Minuten backen, bis der Boden braun und knusprig ist und sich leicht vom Pfannenboden löst. Deckelverschluss auf lassen. Brot herausheben und umdrehen. Falls das Brot bricht, die Unterseite nochmals nachbacken. Nun auch die Oberseite backen – ca. 20 Minuten.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Ruhezeit: 9 – 14 Stunden
Backzeit: 70 Minuten

Ansatz für Sauerteig:

75g feiner Roggenschrot mit 1 TI Honig und ⅓ l handwarmem Wasser verrühren und in einem bedeckten, aber nicht dicht schließendem Gefäß bei 25 – 30 Grad gären lassen. Ca. 2-3 Tage stehen lassen bis er sauer riecht. Bewährt hat sich ein Backofen, in dem nur das Licht angeschaltet ist. Bei geschlossener Tür ergibt das im Herd eine konstante Temperatur von 28 Grad.

Eilige Leute nehmen auch flüssigen Sauerteigansatz aus dem Bio-Laden für erste Erfahrungen.

Den Sauerteigansatz muss man nicht jedes Mal neu zubereiten. Einfach vom Ansatz einen Rest zurückbehalten oder einen Rest vom Vorteig mit 3 Teilen Roggenschrot und 5 Teilen Wasser mischen. An einen warmen Ort stellen. In ca. 8 Stunden hat man so einen neuen Ansatz. Dieser hält sich im Kühlschrank wochenlang. Der Ansatz lässt sich auch gut einfrieren und bei Bedarf auftauen.