

# Rezepte aus dem Hessenpark



## Sauerteig für das erste Brot (Drei-Stufen-Sauer)

1 Esslöffel Roggenmehl  
1 Esslöffel Wasser

1 Esslöffel Roggenvollkornmehl  
1 Esslöffel Wasser

1 Esslöffel Roggenvollkornmehl  
1 Esslöffel Wasser

In einem hohen Gefäß  
und  
verrühren. Bei Zimmertemperatur einen Tag  
abgedeckt stehen lassen.  
und  
zugeben, verrühren und wieder bei  
Zimmertemperatur einen Tag abgedeckt  
stehen lassen.  
und  
zugeben, verrühren und wieder bei  
Zimmertemperatur einen Tag abgedeckt stehen  
lassen. Nach diesen drei Tagen müsste der  
Sauerteig dickflüssig und blasig aussehen. Der  
Geruch sollte leicht säuerlich aber nicht  
stechend sein.

## Sauerteigbrot 1

50 g Sauerteig  
340 g Roggenmehl  
350 g Wasser

1 halben Würfel Hefe  
1 Prise Zucker  
Wasser

610 g Roggenmehl  
150 g Weizenmehl  
20 g Salz  
500 g Wasser

mit  
und  
verrühren. 15 – 24 Stunden reifen lassen. Von dem  
reifen Teig 50 g für das nächste Backen wegnehmen  
mit  
in etwas warmem  
auflösen. Stehen lassen, bis die Gärung einsetzt. Zum  
restlichen Teig die Hefemischung,

geben. Alles gut vermischen. Einen großen Laib oder  
zwei kleine Laibe formen und mit ausreichend  
Roggenmehl kneten. Gutes Kneten ist sehr wichtig. Die  
Laibe gehen lassen, bis sie das anderthalbfache  
Volumen erreicht haben. Im vorgeheizten Backofen bei  
250 Grad Celsius (Ober-/Unterhitze) etwa 45 Minuten  
backen. Vor Ende der Backzeit Klopfprobe machen:  
Klingt das Brot beim Anklopfen dumpf, noch weiter  
backen. Klingt das Brot, als würde man auf Holz  
klopfen, ist es durchgebacken.

# Rezepte aus dem Hessenpark

## Sauerteigbrot 2

1 Teil Sauerteig  
2 Teile Roggenmehl  
3 Teile Wasser  
50 g Sauerteigansatz  
125 g Roggenmehl  
125 g Wasser  
  
340 g Roggenmehl  
340 g Wasser  
  
600 g Roggenvollkornmehl  
20 g Salz  
350 g Wasser

## Sauerteigbrot 3

10 g Sauerteigansatz  
150 g Roggenmehl Type 997  
75 g Wasser  
  
225 g Roggenmehl Type 997  
225 g Wasser  
1 Würfel Hefe  
1 Prise Zucker  
Wasser  
  
30 g Salz  
90 g Schweineschmalz  
75 g Zucker  
100 g Rosinen  
625 g Wasser

Sauerteigansatz aus

5 – 6 Stunden reifen lassen.  
mit  
und  
verrühren . 15 – 24 Stunden reifen  
lassen.  
und  
zugeben und gut vermengen.  
3 Stunden reifen lassen.  
Zum reifen Teig

zugeben. Weiter wie Sauerteigbrot 1

mit  
und

verrühren. 15 – 24 Stunden reifen lassen.  
10 g vom reifen Sauerteig für das nächste Backen  
abnehmen. Zum restlichen Teig

und  
geben.

3 Stunden reifen lassen.  
mit  
in etwas warmem  
auflösen. Stehen lassen, bis die Gärung einsetzt. Zum  
restlichen Teig

und die Hefemischung geben. Alles zu einem  
geschmeidigen Teig kneten. 2 Laibe formen. Bis zum  
doppelten Volumen aufgehen lassen. Backofen auf 250  
Grad Celsius vorheizen. Brot 10 Minuten bei 250 Grad  
backen. Reduzieren auf 220 Grad und weitere 10



## Rezepte aus dem Hessenpark



Minuten backen. Nochmal weitere 10 Minuten backen. Nochmal reduzieren auf 180 bis 200 Grad und noch 20 bis 30 Minuten backen. Das Brot kann auch gut in einer Kastenform gebacken werden.

### Mischbrot

100 g Natursauerteig  
1 Würfel Hefe  
700 g dunkles Roggenmehl oder Roggenvollkornmehl  
300 g Weizenmehl Type 1050  
750 ml Wasser  
1 Esslöffel Salz  
Roggenmehl zum Verarbeiten

Die Hefe zerbröckeln und in etwas warmem Wasser mit einer Prise Zucker auflösen und stehen lassen, bis sie anfängt zu treiben. Dann alle Rezept-Zutaten, auch die aufgelöste Hefe, vermischen und gut kneten. (Siehe Rezept Bauernbrot). Bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis das Volumen um ein Drittel zugenommen hat (Achtung: geht schneller, weil Hefe im Spiel ist). Backen wie Bauernbrot.

### Weißbrot

2 Würfel Hefe  
1000 g Weizenmehl Type 1050  
500 ml Wasser  
1 Esslöffel Salz  
1 Teelöffel Zucker

Verarbeiten wie Mischbrot, Backen wie Bauernbrot, evtl. Temperatur auf 220 Grad senken.