

# BROTGENUSS

## Rustikales Sauerteigbrot



### ZUTATEN (Menge für 2 Brote)

#### Für den Sauerteig:

**200 g KOMEKO BROTGENUSS**

200 g Wasser

20 g Anstellgut

#### Für den Teig:

**20 g KOMEKO BROTGENUSS** geröstet

**450 g KOMEKO BROTGENUSS**

150 g Buchweizenmehl

50 g Kichererbsenmehl

30 g Chiamehl

20 g Salz

7 g Trockenhefe

480 g Wasser

50 g Speiseöl



### ZUBEREITUNG

#### Sauerteig:

- **200 g KOMEKO BROTGENUSS**, 200 g Wasser und 20 g Anstellgut verrühren und 16-18 Stunden bei 28 °C reifen lassen.

#### KOMEKO BROTGENUSS rösten:

- etwas **KOMEKO BROTGENUSS** auf einem Blech verteilen und bei 240 °C rösten (Zwischendurch immer wieder bewegen/ umrühren/ verteilen/ Mischen)

Dauer: ca. 20 min. - ACHTUNG: Qualmentwicklung!  
(Kann auf Vorrat hergestellt werden. Trocken lagern.)

#### Teig:

1. Den Sauerteig, 20 g geröstetes Mehl zusammen mit den weiteren Zutaten (**450 g KOMEKO BROTGENUSS**, 150 g Buchweizenmehl, 50 g Kichererbsenmehl, 30 g Chiamehl, 20 g Salz, 7 g Trockenhefe, 480 g Wasser, 50 g Speiseöl) zu einem glatten Teig verarbeiten und 30 min. abgedeckt ruhen lassen.
2. Den Teig halbieren, gut bemehlen und schonend/locker 2 runde Brote daraus formen, stark bemehlen und in Gärkörbe (auch eine Schüssel mit Tuch) einlegen. Mit dem „Gesicht“ nach unten.
3. Den Teig in der Form nochmals ca. 60 min. abgedeckt ruhen lassen.
4. Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, eine Metallschüssel mit Steinen oder Metallteilen auf den Boden des Backofens stellen und mit aufheizen.
5. Brote vorsichtig auf ein Blech stürzen, in den Backofen schieben, Wasser in die Metallschüssel geben und Ofentür schnell schließen (ACHTUNG - Starke Dampfentwicklung - Verbrennungsgefahr!)
6. Nach 10 min. Temperatur auf 190 °C reduzieren und weitere 40 min. backen.

Backzeit gesamt: 50 min.



glutenfrei



vegan

[www.komeko.de](http://www.komeko.de)

