

16. August 2009

## Konsumbrot nach Bäcker Süpke

Konsumbrot (sprich: Konsummbrot) nach Bäcker Süpke und gleichzeitig mein erstes Sauerteigbrot ohne zusätzliche Hefe. Das Brot war wohl das Standardbrot in der DDR. Die Diskussion, weshalb es damals eher eine Hassliebe war, lässt sich sehr interessant in der Kommentarabteilung von Süpkes Rezeptartikel verfolgen.

### Sauerteig

- 50 g Anstellgut (Roggensauerteig)
- 200 g Roggenmehl 1150
- 200 g Wasser

### Hauptteig

- 400 g Sauerteig
- 210 g Weizenmehl 812
- 290 g Roggenmehl 1150
- 14 g Salz
- 295 g Wasser

Die Sauerteigzutaten verkneten und 22 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen. Dann die restlichen Zutaten unterkneten, den Teig 30 Minuten ruhen lassen und einen Laib formen. Da der Teig durch seinen hohen Wasseranteil relativ weich ist, bietet sich zum Garen (ca. 45-60 Minuten) ein Gärkorb an. Den Teig stürzen, mit Stärkewasser abstreichen und einschneiden. Dann bei 250°C in den stark beschwadeten Ofen schieben. Nach 10 Minuten auf 220°C drosseln und 35 Minuten weiterbacken. Fertig ist ein extrem schmackhaftes, lockeres Brot, wie es besser nicht sein könnte. Ich bin jedenfalls begeistert!

*Zubereitungszeit am Backtag: ca. 3 Stunden*

