



Foto: CMA

ein paar Tagen eine leicht alkoholische Schicht (Fusel) bildet, ist das normal. Dass der Sauerteig dann nicht mehr säuerlich, sondern eher „chemisch“ riecht, ist kein Grund zur Beunruhigung – bei Wiederbelebung kehrt die alte Säuerlichkeit zurück. Vor Gebrauch rührt man diese Schicht einfach unter.

## Backen mit Sauerteig

Der Sauerteig muss backfertig sein, wenn das Brot ohne Bäckerhefe auskommen soll. Auf Englisch nennt man den backfertigen Sauerteig »Sponge« (= Schwamm, weil er von Bläschen durchsetzt ist). Wenn

der Sauerteig aus dem Kühlschrank kommt, ist er in der Regel nicht backfertig, sondern befindet sich im Ruhezustand. Man rührt ihn dann zunächst gut um (am Boden des Gefäßes hat sich wahrscheinlich eine feste Schicht abgesetzt), vermischt ihn dann mit etwas mehr Wasser und Mehl, als zusammengekommen im Rezept an Sauerteig verlangt wird (man braucht ja auch wieder einen Rest Sauerteig für das nächste Mal) und lässt das Gemisch so lange stehen, bis es den Kriterien für backfertigen Sauerteig entspricht. Das passiert bei einem stabilen, starken Sauerteig je nach Wärme über Nacht oder in wenigen Stunden. **LEH**

## Schwarzbrot

### Zutaten:

600 g Roggenschrot grob  
750 ml Wasser  
1 P. Sauerteig  
250 g Sonnenblumenkerne  
Diese Zutaten am Abend zuvor ansetzen.  
500g Roggenschrot mittel  
500 g Roggenschrot grob  
500 g Weizenschrot fein  
3 EL Salz

1 Würfel Hefe  
1 TL Zucker  
100 ml Wasser  
500 g lauwarmes Wasser  
1/2 Glas Sirup

### Zubereitung:

Hefe mit Zucker und Wasser verrühren und 15 Min. stehen lassen. Alle Zutaten miteinander verkneten, in zwei Backformen an einem warmen Ort etwa 60 Min. gehen lassen. Bei 180 °C (Heißluft) 90 Min. backen.

**Hille Hibbeler, Wardenburg**

## Rezept-Wettbewerb

Jetzt können Verbraucher und Bäcker zwischen Nordenham und Verden ihr Lieblingsbrot berühmt machen. Im Rahmen des Projektes „Brottradition im Weserland“ sind sie aufgerufen, bei Rezeptwettbewerben mitzumachen.

Der Wettbewerb „Drunter und Drüber“ richtet sich an Verbraucherinnen und Verbraucher. Gefragt sind Rezepte rund ums Brot, originell aber trotzdem einfach umzusetzen sind, und die vom Geschmack und den Zutaten her möglichst regionalen Bezug haben. Sie können bis zum 1. Juni bei der Stadtmarketinggesellschaft im Rathaus Achim, Obernstraße 38, 28832 Achim, eingereicht werden.

Die Jury (Landfrauen, Deutscher Hausfrauenbund, eine Hauswirtschaftslehrerin, ein

unabhängiger Verbraucher und eine Kindergartenvertreterin) wählt in der ersten Juniwoche bis zu 50 Rezepte anhand eines Bewertungsbogens und einer Testzubereitung aus.

Damit wollen die Nordlichter-Region-Weserland und die Stadtmarketinggesellschaft Achim die Themen „Brot“ und „Gesunde Ernährung“ mehr ins öffentliche Bewusstsein bringen und das Vertrauen zwischen Erzeugern und Verbrauchern stärken. Die ausgewählten Vorschläge erscheinen in einem Rezeptbuch, das beim Achimer Brotfest am 2. und 3. Oktober öffentlich vorgestellt wird.

### Kontakt:

Dr. Stephan Leenen / Silke Struckmeyer, 0 42 02 - 29 49, info@tourist-achim.de; Ralf-P. Lorenzen, 0421/46 82 69 9, presse@nordlichter-region-weserland.de

## Vollkornbrot

(mit abgenommenem Sauerteig)

### Zutaten:

200 g Weizenmehl  
200 g Sonnenblumenkerne und Leinsamen (zusammen 200 g)  
200 g Roggenmehl  
200 g Roggenschrot  
3/4 l Wasser

Diese Zutaten abends mit dem Sauerteig verrühren. Morgens können 4 EL Sauerteig abgenommen werden.

200 g Weizenmehl  
200 g Sonnenblumenkerne und Leinsamen (zusammen)  
200 g Roggenmehl  
200 g Roggenschrot  
1 Hand voll Haferflocken  
1 1/2 EL Salz  
3/4 l Wasser  
1 1/2 EL Honig oder Zuckercouleur



### Zubereitung:

Diese Zutaten durch den Teig mischen. Backform ausfetten und mit Haferflocken ausstreuen. Den Teig einfüllen und vier Stunden ruhen lassen. Im vorgeheizten Backofen etwa 2 bis 2 1/4 Stunden bei 175 °C backen. Nach einer Stunde Backzeit Alufolie über die Backform legen. Nach dem Backen das Vollkornbrot in ein feuchtes Handtuch wickeln, damit die Kruste nicht zu hart wird. Der abgenommene Sauerteig hält sich bis zu sechs Wochen.

**Christa Mucker, Wildeshausen**