

# Sauerteigbrötchen

im Original von „[Mann backt](#)“

## Zutaten

### *Hauptteig:*

- 140 g Sauerteig
- 140 g Milch
- 200 g Wasser
- 400 g Weizenmehl Type 550
- 120 g Dinkelvollkornmehl
- 20 g Salz

## Verarbeitung

- Alle Zutaten außer das Salz in eine Schüssel geben und 3 min gut vermischen.
- Dieses Zutaten für 40 min bei Zimmertemperatur ruhen lassen. (Fermentolyse)
- Anschließend noch das Salz dazugeben und alles für 7 min gut auskneten.
- Den fertigen Teig in eine leicht geölte Schüssel geben und abgedeckt für 3 h reifen lassen. Währenddessen 2 bis 3 mal dehnen und falten.
- Den Teig in 80 g große Portionen aufteilen und diese mit viel Roggenmehl zu straffen Kugeln und dann etwas länglich formen.
- Die Teiglinge mit Schluss nach unten auf eine Backfolie setzen und nochmals für 20 bis 30 min reifen lassen, bis sie etwas an Volumen gewonnen haben. (Stückgare)
- Kurz vor dem Schieben mit Wasser besprühen und einschneiden.

### *Backen:*

- Den Ofen auf 300 °C vorheizen und die Brötchen bei 220 °C für 25 min backen.

## Anmerkung

- In diesem Rezept kann man gut übrig gebliebenes Anstellgut aus dem Kühlschrank verwerten. Dazu 5 bis 10 g frische Hefe zugeben.