



## Sauerteig-Aperitifbrot mit Pure Gold



### Zutaten

- 500 Gramm Weizenmehl (vorzugsweise T65 oder Brotmehl)
- 112 Gramm aktiver Sauerteigstarter
- 332 Milliliter lauwarmes Wasser
- 8 Gramm Salz
- 3 Gramm Trockenhefe
- 208 Gramm Henri Willig Pure Gold Käse
- 1 Esslöffel Henri Willig Scharfer Senf
- 48 Milliliter Wasser
- Extra Sonnenblumenkerne nach Geschmack
- Mehl zum Bestäuben

Auf der Suche nach einem köstlichen Snackbrot? Dieses Sauerteigbrot, verfeinert mit unserem vollmundigen Pure Gold von Wiebe Willig Käse, ist perfekt zum Backen für einen gemütlichen Abend. Die Sonnenblumenkerne verleihen dem Brot einen leckeren Biss. Servieren Sie es mit guter Butter und scharfem Senf. Köstlich pur oder als geschmackvolle Ergänzung zur Brotzeitplatte.

### Vorbereitung

- 1: Mehl, Sauerteigstarter, Wasser, Hefe und Salz zu einem zusammenhängenden Teig vermengen. Ca. 8–10 Minuten kneten, bis der Teig geschmeidig und elastisch ist. Dies kann von Hand oder mit einer Küchenmaschine erfolgen.
- 2: Den Käse in kleine Würfel schneiden. Käse, Senf und zusätzliches Wasser zum Teig geben und alles gleichmäßig vermengen. Den Teig nicht zu stark kneten, um die luftige Struktur zu erhalten.
- 3: Den Teig 45 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen, bis er sichtbar an Volumen zugenommen hat.
- 4: Den Teig 1–2 Mal falten: vorsichtig dehnen und über die restliche Teigkugel klappen. Erneut 45 Minuten abgedeckt gehen lassen.
- 5: Für dieses Rezept kann man sich für ein großes Brot oder zwei kleinere entscheiden. Den Teig zwischen den Händen zu einer schönen, glatten Kugel formen. 30 Minuten abgedeckt gehen lassen.
- 6: Noch einmal aufformen. Die Unterseite leicht anfeuchten und das Brot in Sonnenblumenkernen drücken, für zusätzlichen Geschmack und Crunch. So verhindert man auch, dass der Käse beim Backen verbrennt, falls er austritt. Das Brot auf Backpapier legen.
- 7: Das Brot ein letztes Mal abgedeckt ca. 60 Minuten gehen lassen, bis es schön luftig ist. Bei kühlerer Umgebung kann dies etwas länger dauern.
- 8: Verwarm de oven voor op 245°C (boven- en onderwarmte). Snijd het brood kruislings in en bestuif het licht met bloem. Plaats het brood in de oven en bak het 10 minuten op 245°C met stoom. Verlaag vervolgens de temperatuur naar 230°C en bak het brood nog ongeveer 15 minuten tot het goudbruin en gaar is. Voor een extra knapperige korst kun je een kopje heet water onderin de oven op een bakplaat zetten en toevoegen bij het inschuiven van het brood.



## Was ist Sauerteigbrot?

Sauerteigbrot wird mit einem natürlichen Sauerteigstarter hergestellt, anstatt ausschließlich Hefe zu verwenden. Dieser Starter ist eine Mischung aus Wasser und Mehl, die natürlich Hefen und Milchsäurebakterien enthält. Dadurch erhält der Teig seinen charakteristischen leicht säuerlichen Geschmack und eine feste, luftige Struktur. Sauerteig verleiht Brot nicht nur einen einzigartigen Geschmack, sondern macht es auch länger haltbar.

## Ist Sauerteigbrot gesund?

Sauerteigbrot gilt oft als gesünder als normales Weißbrot. Der langsame Gärungsprozess baut Gluten und Phytinsäure ab, sodass Nährstoffe besser aufgenommen werden können. Es hat meist einen niedrigeren glykämischen Index, was bedeutet, dass der Blutzuckerspiegel langsamer ansteigt. Außerdem liefert Sauerteig oft einen volleren Geschmack und ein sättigendes Gefühl, sodass man weniger davon benötigt, um satt zu werden.

## Sauerteigbrot backen für Anfänger

Dieses Rezept eignet sich ideal für alle, die Sauerteig zum ersten Mal ausprobieren. Die Kombination aus Starter und einer kleinen Menge Hefe sorgt für einen verlässlichen Aufgang, während der volle Geschmack des Sauerteigs erhalten bleibt. Folgen Sie den Schritten sorgfältig, achten Sie auf die Konsistenz des Teigs und üben Sie das Falten für eine luftige Struktur. Mit diesem Rezept gelingt ohne Stress ein köstliches, knuspriges Snackbrot.

## Was passt gut zu Sauerteigbrot?

Sauerteigbrot ist vielseitig einsetzbar und perfekt für eine Brotzeitplatte. Servieren Sie es mit cremiger Butter, scharfem Senf und einer Auswahl an Henri Willig Käsen. Optional können Nüsse, Oliven und frische Feigen hinzugefügt werden, um Geschmack und Textur zu verstärken. So wird der Snack-Moment besonders festlich und lecker!

*Dieses Rezept wurde von Meisterbäcker Wietse Schiere von Royal Koopmans und [Nedertarwe](#) entwickelt.*