



## Kochen

Rezept von Jörg Schmid aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 01.12.2025

### Brotstern mit Nüssen und Maronen

Für ca 3 Brote

#### Zutaten

##### Für den Sauerteig

150 g Roggenvollkornmehl  
150 g Wasser  
15 g Anstellgut (siehe Tipp)

##### Für das Brühstück

100 g Glühwein, weiß oder rot, alternativ alkoholfreier Glühwein  
130 g Maronen, vorgegart, vakuumiert, gehackt  
75 g Mandeln, gehackt  
75 g Walnüsse, gehackt

##### Für das Kochstück

200 g Wasser  
50 g Roggenmehl, Type 1150

##### Für den Hauptteig

50 g Roggenmehl, Type 1150  
450 g Weizenmehl, Type 550  
300 g Weizenmehl, Type 1050  
70 g Honig  
20 g Salz  
20 g Hefe, frisch  
10 g Lebkuchengewürz  
350 g Wasser

#### Zubereitung:

**Achtung: Sauerteig, Brüh- und Quellstück bitte ein bzw. zwei Tage vorher zubereiten**

1. **Für den Sauerteig** Roggenvollkornmehl, Wasser und Anstellgut mischen und über Nacht bei 30 Grad Starttemperatur (Küchenthermometer) ruhen lassen.
2. **Für das Brühstück** den Glühwein erhitzen. Mit Maronen, Mandeln und Walnüsse in eine Schüssel mischen und mindestens 3 Stunden quellen lassen.
3. **Für das Kochstück** Wasser zum Kochen bringen, mit dem Mehl kurz verrühren und kaltstellen.
4. **Für den Hauptteig** Alle Mehlsorten, Honig, Salz, Hefe, Lebkuchengewürz und Wasser in eine Schüssel geben. Sauerteig und Kochstück zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zum Schluss das Brühstück kurz unterkneten.
5. Den Teig in 2 Portionen teilen und etwa 30 Minuten ruhen lassen.
6. Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze kurz vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Die Teigportionen anschließend rund formen und etwas plattdrücken. Mit einer Teigkarte (am besten aus Metall oder eine feste Karte aus Kunststoff) den Teig in der Mitte dreimal einstechen (kreuzweise, wie bei einer Torte) und dann die Spitzen nach außen umklappen, sodass eine Sternform entsteht.
7. Die Brote jeweils auf die mit Backpapier belegten Bleche setzen. Auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten (mit Wasserdampf: dafür eine ofenfeste Schale mit Wasser befüllen und auf den Ofenboden setzen) backen. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 210 Grad Ober- und Unterhitze herunterschalten und ca. 40 Minuten fertig backen.
8. Die Brote herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen. Dazu passen Butter und Käse.



**Extra-Tipp:** Damit die Herstellung des Sauerteigs gelingt und er die richtige Säuerung erhält, setzen Profis sogenanntes Anstellgut zu. Das ist sozusagen eine Starterkultur für die Säuerung. In der behält man dafür ein wenig Sauerteig zurück, der nicht mit verbacken wird, und bewahrt in gekühlt auf, bis er zum Ansetzen des neuen Sauerteigs verwendet wird.

**Wer das Anstellgut nicht selbst machen möchte,** kauft beim Bäcker seines Vertrauens einen hausgemachten reifen Sauerteig oder besorgt sich in Bioläden gebrauchsfertige Sauerteige, die es in flüssiger Form oder getrocknet als Pulver gibt.

**Wer das Anstellgut selbst machen möchte,** geht folgendermaßen vor: Am ersten Tag 100 g Roggenmehl (Type 1150) und 100 g lauwarmes Wasser (ca. 30 Grad) in einer Schüssel (mit Deckel) verrühren. Alles für 24 Stunden an einem warmen Ort (ca. 26 bis 28 Grad) reifen lassen. Am nächsten Tag den Ansatz mit weiteren 100 g Roggenmehl und 100 g Wasser (ca. 30 Grad) verrühren. Diese wieder zugedeckt 24 Stunden an einem Warmen Ort reifen lassen. Diesen Vorgang auch am dritten und vierten Tag wiederholen. Am fünften Tag ist das Anstellgut fertig. Es sollte angenehm und leicht säuerlich duften. Riecht zu sauer oder stechend ist es nur noch gut für den Mülleimer. Das gelungene Anstellgut ist jetzt reif, für die Zubereitung eines Sauerteigs. In einem verschlossenen Schraubglas kann das Anstellgut etwa 7 Tage im Kühlschrank lagern. Im Tiefkühler bleibt der Vorrat mehrere Monate haltbar. Gewünschte Menge dann nach Bedarf auftauen.

**Das Video zum Rezept finden Sie hier:**

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-brotstern-mit-nuessen-und-maronen-100.html>

**Bitte beachten Sie das unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.**