



Roggen Sauerteig Anstellgut

PORTIONEN: VIELE

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MIN

WÖCHENTLICH FÜTTERN

ZUTATEN

zum Ansetzen:

70 gr Roggenmehl Typ 997

70 gr Wasser

zum Füttern:

70 gr Anstellgut (ASG)

70 gr Roggenmehl 997

70 gr Wasser

ANLEITUNG

1. Tag: Zum Ansetzen des Roggensauerteigs 70 Gramm Wasser und 70 Gramm Roggenmehl verrühren. Das ist dein Anstellgut, am besten bei Zimmertemperatur mit aufgelegtem Deckel im Glas aufbewahren.
2. Tag: Das erste Füttern - 70 Gramm vom Anstellgut, 70 Gramm Wasser und 70 Gramm Roggenmehl verrühren.
3. Tag: Das zweite Füttern - 70 Gramm vom Anstellgut, 70 Gramm Wasser und 70 Gramm Roggenmehl verrühren.
4. Tag bis 7. Tag: Genau das Gleiche wie an Tag 3. Mittlerweile müsste dein Anstellgut richtig aktiv sein und Blasen werfen. Es soll leicht sauer riechen. Wenn es vergoren riecht oder gar verschimmelt ist, entsorgen und nochmal von vorne.

Ab dem 7. Tag solltest du schon davon backen können. Bei jedem Backen gebe ich 70 Gramm Wasser und 70 Gramm Roggenmehl zum Anstellgut und verrühre alles gut. Ab dem 2. Tag kannst du das Anstellgut schon für das Aroma verwenden, brauchst aber noch Hefe für guten Ofentrieb.