

Sauerteig selber ansetzen

Dauer: 3-5 Tage, ca. 20min Arbeitszeit pro Tag

Zutaten

1. Stufe

- 50g Roggenvollkornmehl
- 50-60g Wasser (handwarm)

2. Stufe

- 50g Roggenvollkornmehl
- 50-60g Wasser (handwarm)

3. Stufe

- 100g Roggenvollkornmehl
- 100-120g Wasser (handwarm)

4. Stufe

- 100g Roggenvollkornmehl
- 100-120g Wasser (handwarm)

Zubereitung

Saubere Schüssel, die für die 4. Stufe groß genug ist, nehmen und mit frisch kochendem Wasser ausspülen. Ebenso 2 Löffel und ein Gefäß zum Wasser nehmen (z.b. Häfer) mit kochendem Wasser spülen.

Der Teig soll pro Stufe mindestens 24h rasten, um die Sauerteigbakterien zu kultivieren.

1. Stufe

Für die 1. Stufe das Mehl mit Wasser gut verrühren. Das wars - jetzt den Teig mit einem trockenen Geschirrtuch abdecken und bei 20-30°C mindestens 24h rasten lassen. Ich habe ihn 36h rasten lassen. Ich habe den Teig ins kalte Rohr gestellt und nur die Rohrbeleuchtung eingeschaltet, das hat die Temperatur gerade genug auf ca 25°C angehoben.

2. Stufe

Selbes Ausgangslage wie bei der 1. Stufe (saubere Löffel etc.) Der Ansatz aus Stufe 1 kann jetzt etwas komisch, evtl säuerlich riechen. Meiner hatte etwas säuerlich Geruch und etwas chemischen Geruch, ähnlich dem von Vanillinzucker aus den kleinen Backbeuteln. Das ist normal, der Geruch wird besser wenn er älter wird.

Mehl und Wasser der 2. Stufe mit dem Ansatz aus Stufe 1 vermischen. Ich habe zuerst das Wasser gut untergemischt und dann Mehl zugefügt. Evtl sehr trockene Teile des Ansatzes, die sich nicht gut untermischen lassen, entfernen. Das war bei mir nur nach Stufe 1 nötig, evtl. habe ich zu wenig Wasser in Stufe 1 verwendet.

Wenn alles gut vermischt ist wieder mindestens 24h abgedeckt bei 20-30°C rasten lassen. Ich habe Stufe 2 ca 1 Tage rasten lassen.

3. Stufe

Selbes Spiel wie bei der 2. Stufe, nur diesmal verwenden wir mehr Mehl und Wasser. Wieder 24h rasten lassen.

4. Stufe

Selbes Spiel wie bei der 3. Stufe. Wieder 24h rasten lassen.

1. Brot Backen

So, dein Sauerteig sollte fertig sein und (gut) säuerlich riechen! Du kannst den ganzen Ansatz direkt als Vorteig verwenden. Für dein erstes Brot nimmst du, bevor du den Vorteig weiter für den Hauptteig verwendest, ca 75g des Ansatzes und verwahrst ihn in einem Schraubglase im Kühlschrank. Den Deckel nur auflegen, der Teig produziert Gase. Das ist deine Sauerteigkultur für dein nächstes Brot.

Es kann sein, dass der Sauerteig noch nicht super hohe Triebkraft hat, das wird mit dem Alter des Sauerteigansatzes besser. Man kann auch die ersten Brotteige (nicht die eigentliche Sauerteigkultur!) mit Hefe zu mehr Triebkraft verhelfen.

Als erstes Rezept habe ich folgendes gebacken: <https://www.wurzelwerk.net/2019/01/23/sauerteigbrot-backen> (<https://www.wurzelwerk.net/2019/01/23/sauerteigbrot-backen>) Den Vorteig habe ich nicht extra angestzt, sondern einfach die ca. 400g aus dem Ansatz direkt verwendet ohne nochmal gehen zu lassen. Also in dem Rezept direkt bei Schritt 2 (morgens) anfangen.

Wichtige Hinweise

- Sauber arbeiten, also alle Utensilien, die mit dem Sauerteigansatz in Berührung kommen, mit kochendem Wasser abspülen. Damit erhöht man die Wahrscheinlichkeit, dass sich keine falschen Bakterien einschleichen.
- Hat der Teig eine verrückte Farbe (rot, blau, grün, ...) oder ist pelzig / schimmelig: entsorgen. Es ist etwas schief gegangen und man muss von Neuem beginnen.
- Pro Stufe kann man dem Teig 24h - 48h Zeit geben. Grundsätzlich sagt man: mehr Zeit ist besser, aber nicht über 48h.

Quellen & Links

Sauerteigtipps

- <https://kuechenchaotin.de/sauerteig-selber-machen/> (<https://kuechenchaotin.de/sauerteig-selber-machen/>)
- <https://www.wurzelwerk.net/2019/01/09/sauerteig-selber-machen/> (<https://www.wurzelwerk.net/2019/01/09/sauerteig-selber-machen/>)

Erstes Rezept

<https://www.wurzelwerk.net/2019/01/23/sauerteigbrot-backen> (<https://www.wurzelwerk.net/2019/01/23/sauerteigbrot-backen>)

Über Brot Backen allgemein

<https://www.ploetzblog.de/> (<https://www.ploetzblog.de/>)