

Sauerteig

Mit Sauerteig werden Brote ohne weitere Zusätze gelockert: Im Mehl vorhandene Bakterien und Hefen beginnen „spontan“ mit der Gärung, sobald dem Mehl Wasser zugesetzt wird. Sauerteig dient als Triebmittel, Aromageber und macht Roggenmehl backfähig. Andererseits hält er das Brot länger frisch, beugt Schimmel vor und sorgt für eine bessere Verdaulichkeit, sowie den typischen Geschmack. Meist werden Weizensauerteigbrote zu 5-20% versäuert, Roggensauerteigbrote zu 30-50%.

Sauerteigansatz (Spontangärung)

Tag 1

Ein für die Menge passendes Schraubglas mit 50 g Bio-Vollkornmehl (Roggen, Weizen, Dinkel ...) und 50 g Wasser (etwa 40 ° C warm) füllen, verrühren und mit dem Deckel abdecken.

Bei 25-30 ° C für 24 Stunden aufbewahren.

Tag 2

Das Glas öffnen, je 50 g Vollkornmehl und warmes Wasser zugeben.

Verrühren und abdecken.

Erneut für 24 Stunden an einem warmen Ort aufbewahren.

Tag 3

Die Masse sollte sich schon gehoben haben.

Wieder je 50 g Vollkornmehl und warmes Wasser zugeben.

Verrühren und abdecken.

Erneut für 24 Stunden an einem warmen Ort aufbewahren.

Tag 4

Die Masse sollte sich nach oben wölben, fein-säuerlich riechen und von Blasen durchsetzt sein.

Der **Sauerteigansatz**, jetzt **Anstellgut** genannt ist nun fertig.

Das Anstellgut dient zum Ansetzen eines Brotsauerteiges.

Zur Aufbewahrung sollte das Anstellgut in den Kühlschrank gestellt werden.

Variante

Sauerteigansatz (mit Hefe)

Ein für die Menge passendes Schraubglas mit 100 g Bio-Vollkornmehl (Roggen, Weizen, Dinkel ...) und 80 g Wasser (etwa 40 ° C warm) füllen.

5 g Frischhefe und 2 El Joghurt zugeben, verrühren und abdecken.

Bei 20-24 ° C für 24 Stunden aufbewahren, währenddessen öfter umrühren, damit die Hefe genügend Luft bekommt.

Nach dieser Zeit sollte der Sauerteigansatz (Anstellgut) fertig sein.

Tut sich nichts

Nochmals Vollkornmehl und warmes Wasser zugeben, 12 bis 24 Stunden reifen lassen.

Sauerteig hegen und pflegen

Zum Backen sollte möglichst ein „junges/aufgefrischtes“ (aktiv und mild) Anstellgut verwendet werden.

Das Anstellgut kann bis zur nächsten Verwendung 7 bis 10 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Um immer etwa 100 g Anstellgut für den nächsten Backtag zur Verfügung zu haben, muss es danach aber **gepflegt, gefüttert und aufgefrischt** werden.

1. In einem neuen Schraubglas 10 g Anstellgut mit 50 g Mehl und 50 g Wasser (etwa 40 ° C warm) verrühren und abdecken.
2. Die Mischung 8 bis 12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.
Der Teig soll beginnen sich konvex nach oben zu wölben.
3. Das Anstellgut ist nun aktiv und kann zum Backen verwendet
oder
erstmal weiter im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Sauerteigbrot – „Stif2-Kruste“

Sauerteig 1

60 g Roggenmehl Type 960

60 g warmes Wasser

etwa 10 g Anstellgut

Sauerteig 2

Sauerteig 1

100 g Roggenmehl Type 960 oder Dinkel- oder Weizenmehl

50 g warmes Wasser

Brühstück

75 g Brotbrösel oder Haferflocken, -kleie, oder Buchweizenmehl ...

200 g Wasser

15 g Salz

Hauptteig

Sauerteige

Brühstück

360 g Mehl (Dinkelmehl Type 630 oder Weizenmehl Type 550 ...)

200 g Mehl (Roggenmehl od. Vollkornmehl/Dinkel, Weizen, Emmer, Einkorn od. Ruchmehl ...)

etwa 160 bis 200 g Wasser – je nach Mehlauswahl

Zubereitung:

1. Sauerteig 1

Die Sauerteigzutaten vermengen und etwa 6 Stunden reifen lassen.

Sauerteig 2

Sauerteig 1 und die restlichen Zutaten vermengen und etwa 8 bis 10 Stunden reifen lassen.

2. Brühstück

Salz und die ausgewählten Zutaten in die Teigschüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen, zügig vermischen.

Abgedeckt etwa ½ bis 1 Stunde quellen lassen.

3. Teig

Sämtliche Zutaten in der Küchenmaschine 5 Minuten auf niedrigster und etwa 8 Minuten auf Stufe 2 zu einem mittelfesten, straffen Teig kneten / **Dinkelmehl kürzer kneten!**

4. Teig abdecken, etwa 1 Stunde bei Raumtemperatur und etwa 8 bis 10 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

Zwischendurch – bei Gelegenheit – falten und dehnen.

5. Teig rundwirken und zu einem straffen runden Laib formen.

In einem gut bemehlten Gärkorb mit dem Schluss (= die Nahtstelle vom Formen) nach oben nochmals 60 bis ... Minuten (Stückgare überprüfen) reifen lassen.

6. Backofen auf 230 ° C vorheizen.

Wenn vorhanden, einen passenden Gusseisentopf mit Deckel (etwa 25 cm Ø) hineinstellen.

7. Den Laib mit dem Schluss nach oben in den aufgeheizten Gusseisentopf stürzen, evtl. tief einschneiden und abdecken.

oder

auf ein Backblech mit Backpapier stürzen und evtl. tief einschneiden.

8. Im heißen Backofen 15 Minuten bei 230 ° C, dann 45 bis 50 Minuten bei 200 ° C mit Dampf (z.B. beim Einschieben die Backofenwände mit Wasser besprühen) goldbraun backen.

Dampf bildet sich auch im geschlossenen Gusseisentopf – der Deckel wird dann etwa nach Hälfte der Backzeit abgenommen.

9. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Bei der Verwendung von Dinkelmehl:

In einem Dinkelbrotteig ist eine Zugabe von Vitamin C förderlich, z.B. Orangen- oder Zitronensaft. 4% der Mehlmenge reichen aus, damit das Teiggerüst des Dinkelbrotes stabiler wird und die Gase besser halten kann.