

In 4 Tagen zum eigenen Sauerteig

Zutaten insgesamt:

- 200 g Roggenmehl
- 200 – 240 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung

1. Schritt:

Vermischen Sie 50 g Roggenmehl und 50 g warmes Wasser in einem großen sauberen Glas (z.B. Einmachglas) gründlich mit einem Löffel. Sollte die Mischung zu fest sein, können Sie noch 1 EL Wasser zusätzlich hinzufügen. Decken Sie das Glas mit dem Deckel ab (nicht verschließen). Lassen Sie den Ansatz an einem warmen Ort (etwa 25-30°C) für 20-24 Stunden reifen.

2. Schritt:

Vermengen Sie den gesamten Ansatz aus dem 1. Schritt mit weiteren 50 g Roggenmehl und 50-60 g warmem Wasser. Decken Sie das Glas wieder ab und lassen Sie es an einem warmen Ort erneut für 8-15 Stunden ruhen. Die genaue Dauer hängt von der Raumtemperatur und der Entwicklung des Ansatzes ab. Sobald der Ansatz sein Volumen verdoppelt hat und leicht zusammenfällt, gehen Sie zum nächsten Schritt über.

3. Schritt:

Nehmen Sie den Ansatz aus dem 2. Schritt und vermischen Sie diesen mit 50 g Roggenmehl und 50-60 g warmem Wasser. Decken Sie das Glas wieder ab und lassen Sie den Ansatz an einem warmen Ort für etwa 12 Stunden reifen. Wie im vorherigen Schritt hängt die Dauer auch hier davon ab, wie sich der Ansatz entwickelt. Sobald er sein Volumen verdoppelt hat und leicht zurückgeht, können Sie zum 4. Schritt übergehen.

4. Schritt:

Nehmen Sie den Ansatz aus dem 3. Schritt und vermischen Sie diesen zum letzten Mal mit 50 g Roggenmehl und 50-60 g warmem Wasser. Decken Sie das Glas ab und lassen Sie den Ansatz bei 25-30°C für 8-12 Stunden reifen. Das Volumen sollte nun um etwa die Hälfte zugenommen haben. Wenn die Mischung säuerlich riecht, ist der Sauerteig-Starter bereit zum Backen.

Sauerteigbrot

(Für 1 Brot, Kastenform 25 cm)

Zutaten:

Vorteig:

- 70 g Roggenmehl
- 70 g Wasser
- 50 g Sauerteigansatz (aus dem Kühlschrank)
 - Oder 140 g frisch zubereiteter Sauerteig (vom 4. Tag)

Brotteig:

- 360 g lauwarmes Wasser
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 125 g Roggenvollkornmehl
- 125 g Roggenmehl 960
- 10 g Salz
- 140 g Sauerteig (vom Vorteig)
- 30 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Am Vortag nehmen Sie den Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank und wiegen etwa 50 g davon ab. Vermengen Sie diesen mit 70 g Roggenmehl und 70 g Wasser und lassen Sie die Mischung zugedeckt bei Zimmertemperatur für 6–8 Stunden stehen, bis der Sauerteig Bläschen bildet. Nach der Ruhezeit nehmen Sie 140 g Sauerteig für das Brot ab und stellen den Rest in einem Schraubglas bis zur nächsten Verwendung in den Kühlschrank.

Wenn Sie das Brot nach dem mehrtägigen Herstellen des Sauerteigs backen möchten, dann können Sie direkt 140 g des Sauerteigs vom 4. Tag verwenden und können die oben genannten Schritte auslassen!

Am Backtag geben Sie das lauwarme Wasser in eine Rührschüssel und wiegen die restlichen Zutaten – die Mehle, das Salz, die Sonnenblumenkerne und den Sauerteig – ab und fügen sie hinzu. Kneten Sie alles kurz zu einem weichen Teig, nur so lange, bis sich die Zutaten gut miteinander verbunden haben. Decken Sie den Teig ab, entweder mit einem Deckel oder einem Tuch, und lassen ihn für 6 Stunden gehen. Nach der Gehzeit formen Sie den Teig zu einem länglichen Brot und legen es in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform. Lassen Sie den Teig darin nochmals etwa eine Stunde ruhen, bis er sichtbar aufgegangen ist. Heizen Sie den Backofen 30 Minuten lang auf 230°C vor. Reduzieren Sie anschließend die Temperatur auf 210°C und backen Sie das Brot in der Kastenform etwa 50 Minuten lang, dabei sollte viel Dampf im Ofen sein.