

BROTBACKEN mit Sauerteig – häufige Fragen

zu Ausgabe 5/2022 „So schmeckt der Herbst“, Seiten 44–47

Texte: Meike Körner und Svenja Wegel

Das Backen von Sauerteigbrot ist unglaublich spannend, aber auch eine komplexe Angelegenheit. Daher haben wir als Ergänzung zu den Workshop-Seiten im Heft 5/22 weitere Fragen und Antworten zusammengestellt, die Ihnen nützliche Tipps und Infos für ein gelungenes Sauerteigbrot liefern.



1. Kann ich frischen Sauerteig mit jeder Mehlsorte ansetzen?

Ein Sauerteig kann sowohl mit Roggen- als auch mit Weizen- oder Dinkelmehl angesetzt werden. Am besten ist Vollkornmehl geeignet, weil es die meisten Nährstoffe enthält. Sie können aber auch Roggenmehl Type 1150 verwenden, damit haben wir gute Erfahrungen gemacht. Ebenfalls begeistert sind wir von Sauerteig aus Dinkelvollkornmehl, der allerdings etwas mehr Zeit als ein Roggen-vollkorn-Sauerteig braucht, um in „Schwung“ zu kommen. Hier geht der Teig anfangs noch nicht so gut auf, sodass die ersten ca. drei Brote ziemlich kompakt sind.

2. Lässt sich mit einem Dinkelsauerteig auch ein Roggenbrot backen?

Ja. Unserer Erfahrung nach verlängert sich beim Verwenden von Dinkelsauerteig die Gehzeit des Hauptteigs um ca. zwei Stunden.

3. Kann ich einen frisch gefütterten Sauerteig sofort zum Backen verwenden?

Ja. Nachdem er im Glas ein paar Stunden deutlich aufgegangen ist, lässt sich der frisch gefütterte Sauerteig auch direkt zum Backen verwenden. Bereiten Sie damit wie gewohnt den Vorteig zu.



Dinkel-Hafer-Brot
(Ausgabe 5/22, S. 47)



4. Mit welcher Mehlsorte füttere ich meinen gelagerten Sauerteig (Anstellgut) am besten?

Es ist ideal, wenn Sie den gelagerten Sauerteig immer mit derselben Mehlsorte füttern. Wenn Sie ihn mit Roggenvollkornmehl angesetzt haben, bleiben Sie dabei. Es ist aber auch möglich, einen gelagerten Sauerteig dauerhaft an eine andere Mehlsorte zu gewöhnen. Wir haben z. B. gute Erfahrungen

damit gemacht, einen Roggenvollkorn-Sauerteig dauerhaft auf einen Dinkelvollkorn-Sauerteig umzustellen. Ersetzen Sie das gewohnte Mehl beim Füttern einfach 1:1 durch das Dinkelvollkornmehl.



5. Wie kann ich meine Sauerteigmenge vergrößern, wenn ich direkt mehrere Brote backen möchte?

Je nachdem, um wie viel Gramm Sie Ihren Sauerteig vergrößern wollen, füttern Sie ihn mehrere Tage in Folge mit jeweils 50 bis 100 Gramm Mehl und derselben Menge warmem Wasser – ähnlich wie beim Ansetzen des Sauerteigs nach dem Grundrezept im Heft auf Seite 44. Je nach Sauerteig-Mehl-Wasser-Verhältnis dauert es ggf. unterschiedlich lange, bis der gefütterte Sauerteig im Glas aufgegangen ist.



6. Auf meinem gelagerten Sauerteig bildet sich eine Flüssigkeit, die immer dunkler wird. Ist das normal?

Ja, das ist normal, wobei sie eher bei Dinkel- als bei Roggensauerteig auftritt. Diese Flüssigkeit wird auch „Fusel“ genannt und setzt sich aus den Abbauprodukten der Mikroorganismen zusammen. Sehen Sie sie als Indiz dafür, dass Ihr Sauerteig gerne wieder gefüttert werden möchte. Sie können die Flüssigkeit einfach mit einem sauberen Löffel unterrühren.

7. Mein gelagerter Sauerteig riecht seltsam bzw. sieht nicht aus wie gewohnt. Was soll ich tun?

Füttern Sie ihn erst einmal großzügig und ggf. noch ein bis zwei weitere Male – das können Sie direkt aufeinander folgend machen. Wenn er danach wieder normal aussieht bzw. riecht, können Sie ihn verwenden. Generell muss er jedoch bei Schimmel sofort entsorgt werden.

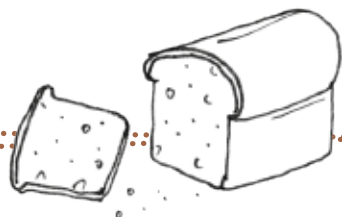
8. Was mache ich mit dem Sauerteig, wenn ich in den Urlaub fahre?

Der Sauerteig hält es auch mal zwei Wochen am Stück im Kühlschrank aus, wenn Sie ihn kurz vor Ihrer Abreise noch einmal ordentlich füttern. Ab zwei bis drei Wochen Abwesenheit können Sie z. B. gute Freunde als „Sauerteig-Sitter“ einspannen oder Sie frieren ihn ein, wie im Heft auf Seite 44 beschrieben.



BROTBACKEN mit Sauerteig

– häufige Fragen



9. Warum wird der Teig so lange geknetet?

Beim Kneten geht es nicht nur darum, dass die Zutaten gut miteinander vermischt werden. Wichtig ist vor allem, dass die im Mehl enthaltenen Klebereiweiße (Gluten) sich miteinander zu einem Klebergerüst verbinden. Denn nur so entsteht eine stabile Teigstruktur, durch die der Teig gut aufgehen kann. Das dauert einfach ein bisschen.

10. Welche Backformen kann ich verwenden?

Wir haben gute Erfahrungen mit Kastenformen aus Blech, Glas oder Emaille gemacht.

11. Wie kann ich meine Brote etwas aufpeppen?

Mit Saaten oder Flocken bringt man ganz einfach Pepp ans Brot. Bestreuen Sie die Brotoberfläche direkt nachdem Sie den Teig in die Form gefüllt haben. So bleiben die Saaten und Flocken am Ende gut haften. Alternativ können Sie die Oberfläche mit Mehl bestäuben, das sieht ebenfalls hübsch aus.

Sie können auch vor dem Einfüllen des Teiges die gefettete Form mit Saaten oder Flocken austreuen. Das gibt dem Brot noch einmal extra Aroma und Biss! Uns schmecken zum Beispiel Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Sesam besonders gut.



12. Womit decke ich den Brotteig in der Form ab? Und ist es nachteilig, wenn die Oberfläche etwas antrocknet?

Zum Abdecken ist ein Geschirrtuch bestens geeignet. Unserer Erfahrung nach macht es nichts aus, wenn die Oberfläche etwas antrocknet.

13. Ich habe meinen Brotteig vor dem Backen eingeschnitten, woraufhin er ein wenig zusammengesackt ist. Warum?

Wenn der Teig schon sehr reif ist (d. h. gut aufgegangen), kann es passieren, dass er nach dem Einschnitten zusammensackt, anstatt im Ofen noch weiter aufzugehen. Schneiden Sie das Brot daher nur ein, wenn sich der Teig während der Gehzeit noch nicht verdoppelt hat.

14. Woran erkenne ich, dass das Brot durchgebacken ist?

Nehmen Sie das Brot nach dem Backen sofort aus der Form und klopfen Sie vorsichtig auf die Unterseite – wenn es hohl klingt, ist das Brot durchgebacken. Klingt es dumpf, sollte es noch weiter im Ofen backen.

15. Mein Brot ist nach dem Backen zu feucht. Warum?

Je nach Getreidesorte, Lagerdauer und Mahlgrad, bindet Mehl unterschiedlich viel Wasser. Und auch die Backleistung des jeweiligen Ofens nimmt Einfluss auf den Feuchtigkeitsgehalt. Backen Sie Ihr Brot dann einfach beim nächsten Mal mit leicht reduzierter Wassermenge.



16. Mein Brot ist kaum aufgegangen und nach dem Backen noch sehr kompakt. Warum?

Wenn Ihr Sauerteig noch ganz frisch ist, ist das vollkommen normal. Seine Mikroorganismen stecken quasi noch in den Kinderschuhen und brauchen einfach etwas Zeit, um richtig wachsen und gedeihen zu können. Jetzt bloß nicht aufgeben, sondern den Sauerteig weiterhin gut pflegen. Ein bis zwei Brote später dürfte sich das Problem erledigt haben!

Wenn Ihr Sauerteig hingegen schon älter ist und trotzdem nicht aufgeht, kann es sein, dass es ihm schlichtweg zu kalt war. Damit seine Mikroorganismen in die Gänge kommen, braucht er einfach viel Wärme! Ideal sind 24 bis 28 Grad Celsius. Das gilt sowohl für das Füttern im Schraubglas als auch für die Gehzeit des Vorteigs und des Hauptteigs.

17. Mein Brot schmeckt mir zu sauer. Kann ich daran etwas verändern?

Achten Sie beim Füttern des Sauerteigs auf ausreichend Wärme. Bei Temperaturen unter ca. 22 Grad Celsius produzieren die Milchsäurebakterien im Sauerteig vermehrt Essigsäure, sodass er saurer wird. Bei wärmeren Temperaturen (über ca. 22 Grad Celsius) produzieren sie hingegen vermehrt Milchsäure, wodurch der Teig milder wird. Auch die Mehlsorte nimmt Einfluss: Je höher der Vollkornanteil eines Brotes ist, desto saurer schmeckt es in der Regel. Wenn Sie Ihr Brot lieber etwas milder mögen, können Sie z. B. das Vollkornmehl anteilig oder vollständig durch helleres Mehl ersetzen. Verwenden Sie in dem Fall ggf. etwas weniger Wasser. Alternativ können Sie auch ca. zwei Teelöffel Honig in den Teig geben. Mit seiner Süße mildert er die Säure ebenfalls etwas ab.

