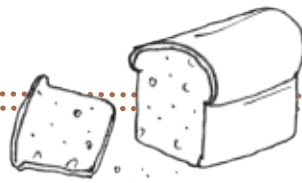


Grundrezept für SAUERTEIG

zu Ausgabe 01/2023: Kartoffel-Nuss-Brot, Seite 37

Ein Sauerteig ist ein Teig aus Mehl und Wasser, der natürliche Milchsäurebakterien und wilde Hefen enthält. Er eignet sich dadurch prima fürs Brotbacken, kann aber auch für andere Backwaren eingesetzt werden. Hier erfahren Sie, wie Sie einen Sauerteig ganz einfach selbst herstellen können.



Sauerteig

Für 450 g Sauerteig

200 g Roggenvollkornmehl

250 ml warmes Wasser (ca. 40 °C)

Außerdem

1 hohes Gefäß, am besten aus Edelstahl oder Glas (ca. 700 ml)

1. Tag (z. B. morgens): 50 g Mehl mit 100 ml warmem Wasser in hohem Gefäß gut vermischen und locker abgedeckt 12 Stunden an warmem Ort (24–28 °C) ruhen lassen. Anschließend 50 g Mehl und 50 ml warmes Wasser zugeben, gut verrühren und weitere 12 Stunden an warmem Ort ruhen lassen.

2. und 3. Tag: Jeweils 50 g Mehl und 50 ml warmes Wasser zugeben, gut verrühren und jeweils 24 Stunden an warmem Ort ruhen lassen.

4. Tag: Nun sollte der Teig säuerlich riechen und von Bläschen durchsetzt sein. Einen Teil davon können Sie z. B. direkt zum Brotbacken verwenden (s. rechts). Den Rest des Teigs geben Sie in ein sauberes Schraubglas, füttern ihn (s. rechts) und stellen ihn in den Kühlschrank. Dies ist fortan Ihr gelagerter Sauerteig, den Sie bei guter Pflege immer wieder zum Backen unserer Rezepte verwenden können.

Tipps zum ersten Backen

Am 4. Tag ist Ihr Sauerteig noch sehr frisch. Er eignet sich zwar schon zum Backen, ist jedoch noch nicht besonders triebstark, sodass die ersten Brote ggf. noch etwas kompakt bleiben. Wir empfehlen daher, für die ersten 1–2 Brote ½ TL Natron in den Brotteig zu geben. Mit beständiger „Fütterung“ und guter Pflege wird Ihr Sauerteig mit der Zeit jedoch immer aktiver – lassen Sie sich also nicht entmutigen!

Sauerteig (gelagert) füttern

50 g Roggenvollkornmehl und 50 ml warmes Wasser unter den Sauerteig im Glas rühren. Mit locker aufgelegtem Deckel an warmem Ort einige Stunden stehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat. Anschließend Glas fest verschließen und in den Kühlschrank stellen. Diesen gelagerten Sauerteig verwenden Sie fortan zum Backen von Broten oder anderem Gebäck. Füttern Sie ihn mindestens 1 Mal pro Woche, damit er aktiv bleibt und nicht verdirbt.

Weitere Tipps

➤ Bereiten Sie tatsächlich die im Rezept angegebenen 450 g Sauerteig zu, auch wenn das am Anfang viel Grundmasse ist. Bei kleineren Mengen steigt das Risiko, dass sich die „falschen“ Mikroorganismen durchsetzen und der Sauerteig misslingt. Verschenken Sie z. B. einfach einen Teil Ihres frisch angesetzten Sauerteigs – mit Pflegeanleitung und passendem Rezept!

➤ Sauerteig mag es gerne warm und geht am besten bei Temperaturen zwischen **24 °C und 28 °C**. Im Winter hat es sich für uns bewährt, den Sauerteig einfach auf eine heiße Wärmflasche zu stellen. Umwickelt mit einem dicken Handtuch, hält sich die Wärme noch etwas länger.



köstlich
VEGETARISCH

Die neue Lust am Kochen

In Ausgabe 5/22 finden Sie einen umfangreichen Workshop zum Brotbacken mit frisch angesetztem Sauerteig. Das Heft ist nachzubestellen in unserem Shop. Die Rezepte in unserer neuen Sauerteig-Serie (ab Ausgabe 1/23) beziehen sich alle auf gelagerten Sauerteig, der schon älter und triebstärker ist.

www.koestlich-vegetarisch.de