



## Sauerteig

★★★★★

*Teige & Massen*

**Vorbereitungszeit:** 15 Min. **Gesamtzeit:** 15 Min. **Schwierigkeitsgrad:** Mittel

**Portionen:** 1 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

### ZUTATEN

**350 g** Mehl, Sorte nach Belieben

**350 ml** Wasser, lauwarmes

### NÄHRWERT

Calories: 1190 kcal

Serving Size: 1

### ZUBEREITUNG

Es ist nicht so schwer wie es immer klingt, im Gegenteil, einen Sauerteig herzustellen ist sogar sehr einfach, wenn man einiges beachtet.

Man sollte nie 405er Mehl verwenden, das kann man zum Kuchenbacken verwenden, für Brot eignen sich: Roggenmehl: Type 815, 997, 1150, 1370, 1740; Dinkelmehl: Type 630, 812, 1050; Weizenmehl: Type 550, 812, 1050, 1600; Auch Vollkornmehle sind bestens

für die Herstellung eines Sauerteiges geeignet.

Bitte unbedingt beachten, umso höher die Typ Zahl des Mehles um so mehr Wasser braucht man. Wenn der Sauerteig zu fest ist einfach soviel Wasser hinzu geben bis der Teig schön Waffelteigartig ist!

Er sollte bei der Herstellung immer an einem warmen Ort ruhen, nicht anders eigentlich als die Hefe. Es darf nicht wärmer als 40°C sein, am besten sind Temperaturen von 30-35°C geeignet, aber auch 25°C sind vertretbar, hier braucht die Säuerung nur etwas länger bzw. sie geht langsamer voran.

Der Weizensauerteig ist mild im Geschmack und für helle Brote geeignet. Am beliebtesten und auch bekanntesten ist der Roggensauerteig; er riecht säuerlich und gibt dem Brot eine fein-saure Note.

Wenn man Brot mit Sauerteig bäckt, braucht man keine Hefe mehr. Nur wenn er ganz frisch ist, braucht man für die ersten Brote ein bisschen Hefe, da der "frische" Sauerteig noch nicht so triebstark ist wie älterer Sauerteig.

Ich habe es so gemacht, dass ich nach jedem Mal 5 g frische Hefe weniger genommen habe, also erst 20 g, dann 15 g, dann 10 g, dann 5 g und am Ende brauchte ich keinerlei Hefe mehr. Man kann es auch ruhig von Anfang an ohne Hefe versuchen, sollte dann aber nicht zu enttäuscht sein, falls das Brot nicht so aufgegangen ist, wie man es sich gewünscht hat.

Durch das Versäuern des Teiges bilden sich Gase, die vollkommen ausreichen, um das Brot aufgehen zu lassen.

Die Herstellung des Sauerteiges erfolgt in 5 Schritten und dauert genau 5 Tage, er sollte immer waffelteigartig von der Konsistenz her sein. In diesen 5 Tagen wird der Teig heftig gären bzw. kräftig mit Blubbern anfangen, daher sollte unbedingt eine große Schüssel verwendet werden, ca.

4 Liter sollte diese mindestens fassen.

1. Tag: 100 g Mehl mit 100 ml lauwarmem Wasser in einer sehr großen Schüssel mischen und mit einem Teller abgedeckt an einen warmen Ort stellen. Nach 12 Stunden den Teig kurz mit einem Holzlöffel umrühren und wieder ruhen lassen.

2. Tag: nach weiteren 12 Stunden nun 50 g Mehl und 50 ml lauwarmes Wasser zu dem Teig geben und kräftig umrühren; wieder abdecken und zurück an den warmen Ort stellen. Diesmal den Teig 24 Stunden ruhen lassen.

Hier sollte dann langsam, aber gut die Verhefung einsetzen. Je nach Temperatur kann dies aber auch etwas länger dauern. Man kann die Verhefung gut riechen; es kann etwas unangenehm riechen, säuerlich etwas nach Essig riechend, was aber gewollt ist, und nicht schlimm. Dieser Geruch wird aber nach einigen Tagen schwächer.

3. Tag: nach den 24 Stunden nun wieder 100 g Mehl und 100 ml lauwarmes Wasser zu dem Teig geben und wieder kräftig umrühren. Die Schüssel abdecken und zurück an den warmen Ort stellen, den Teig diesmal wieder nach 12 Stunden stark rühren und wieder ruhen lassen

4. Tag: nach weiteren 12 Stunden nun wieder 100 g Mehl und 100 ml lauwarmes Wasser zu dem Teig geben und wie immer kräftig umrühren. Wieder abdecken und zurück an den warmen Ort stellen und den Teig noch einmal 24 Stunden ruhen lassen

5. Tag: nun kann der Sauerteig verbacken werden.

Der Teig ist bei richtiger Lagerung unbegrenzt haltbar. Es reicht, wenn gut 50 g Sauerteig aufbewahrt werden, habt ihr aber mehr übrig, ist dies auch in Ordnung.

Füllt das so genannte Anstellgut nun in eine Box ab und verschließt diese mit einem Deckel. Wenn ihr nur selten backt, könnt ihr den Sauerteig gut im Kühlschrank aufbewahren. Hier solltet ihr aber beachten, wenn ihr den Sauerteig länger als 1 Woche nicht zum Backen benötigt, dass dieser gefüttert werden muss. Hierzu reichen gut 1 EL Mehl und 1 EL Wasser (so mache ich dies immer), kräftig rühren und wieder gut verschließen.

**Wollt ihr wieder ein Brot backen ist es am besten, den Sauerteig in einer 3 Stufen-Führung wieder zu reaktivieren:**

1. Stufe: Es werden hier nun 100 g Mehl mit 100 ml lauwarmem Wasser zu einem weichen Teig verrührt und zu den ca. 50-100 g Anstellgut gegeben; wie immer sollte hier mit einem Holzlöffel gerührt werden und die Schüssel leicht abgedeckt werden. Den Teig wieder an einem warmen Ort ruhen lassen, ca. 6 Stunden reichen aus.

2. Stufe: nun werden nach den 6 Stunden zu dem Sauerteig weitere 100 g Mehl mit diesmal nur 75 ml lauwarmem Wasser verrührt, wieder wird der Teig abgedeckt und an einem warmen Ort gute 6 Stunden ruhen gelassen.

3. Stufe: als letztes werden wieder 100 g Mehl und 100 ml lauwarmes Wasser dazu geben und kräftig verrührt, diesmal wird der Teig 12 Stunden am warmen Ort ruhen gelassen.

Nun ist er fertig und kann wieder verbacken werden.

Es klingt kompliziert, aber keine Angst, es ist sehr einfach einen Sauerteig herzustellen und der bessere Geschmack des Brotes sowie die längere Haltbarkeit und Frische werden es euch danken!