

Sauerteig

Vorab:

Sauerteig war für uns bis dato ein Buch mit sieben Siegeln und so wirklich haben wir uns nicht daran getraut.

In unserem Austauschforum gab es hin und wieder immer mal Rezepte, in denen Sauerteig verwendet wurde, da uns aber eine genaue Anleitung fehlte, wie man überhaupt Sauerteig herstellt, konnten wir persönlich mit den Rezepten wenig anfangen.

Erst durch den Beitrag „Sauerteig – mein neuer Liebling“ unseres Forenmitglieds „Jerry“ wurde der Bann gebrochen. Mit Hilfe ihrer Anleitung sowie fachmännischem Rat von „Pöt“ (Herausgeber der Homepage www.der-sauerteig.com) haben wir für Sie im Folgenden nochmal übersichtlich zusammengestellt, wie Sie bei der Sauerteigherstellung vorgehen sollten.

Mit dieser Anleitung sollte es auch Ihnen gelingen, erfolgreich in die Sauerteig-Fraktion zu wechseln.

Viel Erfolg – es funktioniert!

Die Brotrezepte in unseren Rezeptbänden, die Sauerteig enthalten, haben wir selbstverständlich extra gekennzeichnet, damit Sie nach erfolgreichem Ansetzen des Sauerteiges auch direkt mit dem Backen loslegen können!

Sauerteig – ganz neu angesetzt (ca. 800 g)

1. Tag:

100 g

**Roggenmehl
(Type 997
oder 1150)**

100 – 150 g

**Wasser
(lauwarm,
nicht über 40°)**

....in eine Schüssel geben, mit einer Gabel verrühren.

Die Schüssel abdecken und an einem warmen Ort 24 Stunden gären lassen.

Nach 24 Stunden – 2. Tag:

100 g Roggenmehl
(Type 997
oder 1150)

100 – 150 g Wasser
(lauwarm,
nicht über 40°) ...

zum Sauerteig-Ansatz geben und wieder mit einer Gabel gut unterrühren.

Die Schüssel erneut abdecken und an einem warmen Ort weitere 24 Stunden gären lassen.

Nach 24 Stunden – 3. Tag:

200 g Roggenmehl
(Type 997
oder 1150)

200 – 300 g Wasser
(lauwarm,
nicht über 40°) ...

zum Sauerteig-Ansatz geben und wieder mit einer Gabel gut unterrühren.

Die Schüssel ein weiteres Mal abdecken und an einem warmen Ort nochmals 24 Stunden gären lassen.

Nach 24 Stunden – 4. Tag – Backtag:

Die Masse ist nun relativ zähflüssig (von der Konsistenz her einem Waffelteig sehr ähnlich) und bildet Bläschen.

Der Sauerteig ist nun fertig!

Vom fertigen Sauerteig 2 bis 3 EL (ca. 50 bis 100 g) als „**Startkultur**“ für den nächsten Sauerteigansatz abnehmen und in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren.

Der restliche Sauerteig (ca. 700 g) kann direkt zum Backen verwendet werden.

(Rezepte für die Verwendung von Sauerteig finden Sie in unseren Rezeptbänden!)

Anmerkungen zum neu angesetzten Sauerteig:

- Achtung! Das Wasser wirklich nur lauwarm verwenden! Die im Sauerteig enthaltenen Mikroorganismen sterben bei Temperaturen über 42° ab – zwar erst langsam, aber stetig. Dem Sauerteig macht es nichts, kühler zu stehen. Abkühlen tut er sowieso.
- Eventuell jeweils nach 12 Stunden einmal kurz durchrühren. Dieses fördert den Reifungsprozess des Sauerteiges.
- In einen neuen Sauerteig-Ansatz gehören wirklich ausschließlich Wasser und Mehl. Bitte keine Hefe, Zwiebeln, Kartoffelschalen, Buttermilch etc. zugeben. Diese stören nur die Bildung einer stabilen Kultur und das zu einem Zeitpunkt, wenn der Sauerteig noch jede Unterstützung von uns braucht.
- Sauerteig ist ein biologisches Backtriebmittel, dessen Bakterien und Hefen die Säuerung und Gärung des Teiges bewirken.
- Das Brot bekommt einen leicht säuerlichen und kräftigen Geschmack.
- Sauerteig sollte leicht säuerlich riechen und auf der Oberfläche etwas Schaum/Bläschen gebildet haben. Wenn man einen Löffel hineinsteckt, sollte der Teig daran kleben bleiben – dann ist der Sauerteig für die Weiterverarbeitung bereit.
- Der Ansatz funktioniert auch mit selbst gemahlenem Vollkornmehl, allerdings tut sich der Sauerteig hierbei am Anfang etwas schwerer. Wer also noch keine Erfahrung mit Sauerteig hat, sollte zunächst lieber wie oben angegeben verfahren.
- Nach dem gleichen Prinzip lässt sich auch Weizen- oder Dinkelsauerteig herstellen. Für Weizensauerteig eignet sich z.B. Weizenmehl Typ 1050. Weizensauerteig ist z.B. sehr lecker für Baguettes.
- Sauerteig aus „exotischen“ Getreiden (Mais, Reis, Hirse etc.) können Sie nicht nach dem gleichen Prinzip wie o.a. ansetzen. Hierzu müssen Sie zunächst einen Roggensauerteig herstellen und diesen, wenn er „reif“/etwas älter ist, mit dem neuen Getreide „umzüchten“. Beachten Sie hierzu auch unsere Hinweise unter „Weiterverarbeitung der Startkultur“.

- Das Verhältnis Mehl – Wasser beträgt bei der Sauerteigherstellung immer ca. 1:1. Wir haben Sauerteig auch erfolgreich mit einer Mischung 1:1½ hergestellt (also 1 Teil Mehl, 1½ Teile Wasser). Zu beachten bei der Herstellung ist, dass die Konsistenz des Sauerteiges der eines Waffelteiges ähnelt – also zähflüssig. Wenn Sie den Sauerteig mit einem Verhältnis 1:1 ansetzen, ist der Teig in den ersten Tagen sehr klebrig und wirkt sehr schwer – das gibt sich aber spätestens am 3. Tag.
- Wir haben festgestellt, dass sich der Sauerteig am besten mit einer Gabel verrühren lässt. Hierbei spielt es keine Rolle, dass der Teig mit Metall in Berührung kommt. Es hat keinen Einfluss auf die Entwicklung des Sauerteiges!

Sauerteig - Weiterverarbeitung der Startkultur

Ansatz – 1. Tag:

- 350 g Roggenmehl (Type 997 oder 1150)**
350 – 520 g Wasser (lauwarm, nicht über 40°)
50 – 100 g Startkulturin eine Schüssel geben, mit einer Gabel verrühren.
Die Schüssel abdecken und an einem warmen Ort 24 Stunden gären lassen.

Nach 24 Stunden – 2. Tag – Backtag:

Der Sauerteig ist jetzt schon fertig und kann wie oben angegeben weiter verwendet werden.

Achtung! Nicht vergessen, wieder 2 bis 3 EL (ca. 50 bis 100 g) als „Startkultur“ für den nächsten Sauerteigansatz abzunehmen!

Anmerkungen zur Weiterverarbeitung der Startkultur:

- Die Startkultur ist im Kühlschrank einige Tage haltbar. „Reifere“/Ältere Sauerteige schaffen es später zum Teil auch monatelang im Kühlschrank. Dafür muss er aber schon viele „Durchgänge“ gehabt haben. Die Startkultur reift dadurch, dass sie bei jedem Backvorgang immer wieder mit neuem Mehl und Wasser „gefüttert“ wird und sich dann vom neuen Sauerteig wieder eine neue Startkultur abnimmt. Am Anfang sollte man daher möglichst oft backen – umso schneller hat man eine Startkultur, die nicht direkt schlecht wird.
- Wer die Startkultur mehrere Wochen aufbewahren möchte, kann diese „verkrümeln“, d.h. man fügt solange Mehl hinzu, bis man krümelige Streusel hat. Diese auf einem Backpapier flächig ausbreiten und vollständig trocknen lassen. Die Krümel in ein Schraubglas geben und evtl. kühl lagern. Der verkrümelte Teig hält sich so ca. 1 Jahr.
- Eine weitere Möglichkeit der längeren Aufbewahrung ist das „Trockenlegen“. Hierzu streicht man die Startkultur auf ein Backpapier und lässt sie vollständig trocknen. Die dabei entstandenen Sauerteigflocken sind nahezu „ewig“ haltbar.
- Zum späteren „Aktivieren“ des verkrümelten oder getrockneten Sauerteiges diesen einfach mit warmem Wasser in einer Schüssel anrühren und wie eine Startkultur aus dem Kühlschrank wie gewohnt weiterverarbeiten. Das Gehen des Teiges dauert mit „aktiviertem“ Sauerteig etwas länger!
- Bei „reifen“ Sauerteigen benötigt man zum Brotbacken nicht noch zusätzlich Hefe. Der Sauerteig hat dann soviel Triebkraft, dass er es alleine „schafft“. Allerdings benötigen Sauerteigbrote, die ohne Zugabe von Hefe gebacken werden, vor dem Backen eine längere Gehzeit als normal – ca. 2 bis 4 Stunden. Der Teig sollte dann mindestens auf das 1½-fache Volumen aufgegangen sein und evtl. auch ein paar Bläschen aufweisen. Wenn Sie einen richtig „reifen“ Sauerteig herangezüchtet haben, können Sie getrost die Hefe aus den Rezepten streichen.
- Geruchsprobe, ob die Startkultur noch in Ordnung ist: leicht säuerlicher und angenehmer Geruch, aber nicht stechend nach Essig!
- Sollte ihr Sauerteig aus irgendeinem Grund die Farbe wechseln (grünlich/bläulich schimmernd), dann entsorgen Sie ihn bitte direkt!

Sauerteig – eigene Rezepte abwandeln / kreieren

Sauerteiganteil:

- Der versäuerte Roggenmehlanteil im Brot sollte ca. 30% bis 50% betragen.
- Beispiel: Der versäuerte Roggenmehlanteil bei einem Brotrezept mit 700 g Sauerteig und 525 g Roggenmehl beträgt genau 40%. In 700 g Sauerteig sind 350 g Roggenmehl enthalten (das ist der versäuerte Anteil). 350 g versäuertes Roggenmehl sind genau 40% der Gesamtroggenmehlmenge von 875 g (350 g + 525 g). (Wir sind bei diesem Beispiel von einem Sauerteig ausgegangen, der im Verhältnis 1:1 Mehl/Wasser angesetzt wurde.)
- Um zu Anfang auf der „sicheren Seite“ zu sein, geben Sie am besten bei Rezepten, die Sie umwandeln möchten, soviel Sauerteig zu, wie das doppelte Gewicht des Roggenmehlanteils beträgt. So haben Sie immer einen versäuerten Anteil von ca. 50%.
- Die Mengen der anderen Getreidetypen (z.B. im Rezept vorhandenes Weizenmehl) bleiben bei der Berechnung des versäuerten Roggenmehlanteils hierbei übrigens unberücksichtigt. Verwenden Sie als Basis zur Berechnung nur den Roggenmehlanteil!
- Hat man weniger Sauerteig zur Verfügung, dann muss der Teig länger gehen, da der Sauerteig ja das Backtriebmittel ersetzt.
- Die Menge des verwendeten Sauerteigs hat also einerseits Einfluss auf die Gehzeit des Brotteiges und andererseits bestimmt es den Geschmack – je mehr Sauerteig verwendet wird, umso säuerlicher wird der Teig. Mancher isst auch Brote mit fast vollständig versäuertem Roggenanteil, die für einen anderen dann wie Essig schmecken. Hier also auch ruhig ein wenig experimentieren, bis die Menge gefunden ist, die dem eigenen Geschmack am besten gefällt.

Wasseranteil:

- Bei der Ermittlung der zuzugebenden Wassermenge ist zu berücksichtigen, dass der Sauerteig ja schon zu 50% (bis 75%) Wasser enthält.

- Beispiel: Im Ursprungsrezept sind 700 g Wasser angegeben. Wenn Sie dieses Rezept mit 700 g Sauerteig zubereiten, haben Sie bereits 350 g Wasser durch den Sauerteig abgedeckt und müssen also nur noch 350 g Wasser zusätzlich zugeben. (Auch hier sind wir davon ausgegangen, dass Ihr Sauerteig im Verhältnis 1:1 Mehl/Wasser angesetzt wurde.)

Sauerteig – noch mehr Informationen

Sollten Sie auf den Geschmack gekommen sein und noch mehr über Sauerteig erfahren wollen, dann können wir Ihnen nur wärmstens folgende Homepage ans Herz legen:

www.der-sauerteig.com

