

Brot aus Sauerteig selbst herstellen

Zutaten für drei Tage:

- 3 Mal 50 Gramm Mehl, am besten Roggenvollkornmehl
- 3 Mal 50 Gramm handwarmes Wasser



Zubereitung:

Tag 1

Am ersten Tag 50 Gramm Mehl mit 50 Gramm Wasser mischen. Die Mischung bleibt für 24 Stunden in einer Schüssel abgedeckt in einem warmen Raum stehen. Sie können auch ein großes Schraubglas verwenden.

Tag 2 und 3

An den nächsten beiden Tagen mischen Sie den Ansatz vom Vortag jeweils mit 50 Gramm Mehl und 50 Gramm Wasser und decken den Teig wieder ab.

Spätestens am dritten Tag sollten sich Blasen bilden und der Teig deutlich mehr Volumen haben. Ein gelungener Sauerteig riecht außerdem säuerlich. Wenn Sie ihn nicht gleich verarbeiten wollen, können Sie ihn für ein bis zwei Wochen im Kühlschrank aufbewahren.

Anstellgut

Haben Sie einen Roggensauerteig hergestellt, können Sie von dieser blubbrig-blasigen Masse einen Teil abfüllen und kalt lagern: Dieser heißt Starter oder **Anstellgut** und ist die Basis für alle weiteren Sauerteige. Das Anstellgut lässt sich sogar gut aufbewahren. Im Kühlschrank hält es mehrere Tage.

Tipp: Ein Sauerteig lässt sich schneller herstellen, wenn Sie den ersten Ansatz mit Anstellgut von backenden Freunden vermischen. Bei 10 Prozent Zugabe von vollreifem Sauerteig – bezogen auf die Mehlmenge – ist der so angesetzte neue Sauerteig innerhalb von 18 Stunden bei Raumtemperatur reif.

Sauerteigbrot backen

Ist der Teig erst mal fertig, geht es ans Brotbacken. Für ein Roggenbrot benötigen Sie:

- 500 Gramm Sauerteig
- 1000 Gramm Roggenmehl
- 800 Milliliter Wasser
- 30 Gramm Salz
- 2 Esslöffel Brotgewürz

Zubereitung:

1. Verkneten Sie alle Zutaten und lassen Sie sie anschließend eine Stunde gehen.
2. Formen Sie das Brot und lassen es noch einmal eine Stunde gehen.
3. Für eine knusprige Kruste bestreichen Sie den Laib vor dem Backen mit Wasser, bereuen ihn mit etwas Mehl und schneiden ihn kreuzförmig einen Zentimeter tief ein.
4. Backen Sie das Brot schließlich bei 250 Grad 15 Minuten und dann bei 180 Grad eine weitere Stunde.