

SAUERTEIG ANSETZEN

Für den Grundteig des Sauerteigs muss man fünf Tage einplanen.

Dazu am ersten Tag 50 Gramm Roggenmehl und 50 Gramm Wasser in ein Glas geben und gut verrühren. Anschließend lässt man diesen Ansatz zugedeckt 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen.

Am zweiten Tag das Glas öffnen, wieder je 50 Gramm Roggenmehl und Wasser zugeben und alles verrühren. Und wieder einen Tag lang zugedeckt stehen lassen. Das wiederholt man fünf Tage lang, dann kann der Sauerteig zum Backen verwendet werden. Den fertigen Sauerteig am besten laut Rezept verwendet. Dafür einfach die darin angegebene Menge an Sauerteig wegnehmen und laut Angaben weiterverarbeiten.

Den restlichen Sauerteig luftdicht abdecken z.B. in einem Schraubglas und bis zur erneuten Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

Wenn man wieder ein Brot backen möchte, dann muss zuvor der Sauerteig aktiviert werden. Das funktioniert, indem man ihn wieder ein, zwei oder auch drei Tage auffüttert mit z.B. 20 Gramm Roggenmehl und 20 Gramm warmen Wasser pro Tag bei Zimmertemperatur gehen lassen. Dann beginnen die Säurebakterien wieder zu arbeiten und Luftbläschen bilden sich.

Den Teil, den man für das Brotrezept benötigt verarbeiten und der Rest kommt wieder ein paar Tage in den Kühlschrank, bis er wieder aufgefüttert wird. Dort hält er etwa zwei bis drei Wochen, kann aber auch eingefroren werden, wenn man keine Zeit hat, ihn aufzufüttern.