

Sauerteig und Brot

Sauerteig-Ansatz (Anstellgut):	100 g Mehl (1150 oder 1050)	100 g Wasser
Das erste Sauerteig-Brot:		
500 g Sauerteigansatz	500 g Mehl (1150 oder 1050)	200 ml Wasser
15 g frische Hefe	1½ TL Salz	Körner, Nüsse oder Kräuter

Die Herstellung eines Sauerteig-Ansatzes erfolgt in fünf Schritten und dauert ziemlich genau fünf Tage. In diesen fünf Tagen wird der Teig heftig gären und blubbern, deshalb sollte das verwendete Gefäß ausreichend groß sein und eine Abdeckung nur locker aufliegen.

Schon nach einem Tag gärt und blodelt der Sauerteig. Am 1. Tag Mehl und Wasser (ca. 25°C) mischen und verrühren. Dabei auf Sauberkeit der Schüssel und des Rührlöffels achten. Die Schüssel lose abdecken und den Teig an ein warmes Plätzchen stellen. Nach zwölf Stunden darf die Mischung das erste Mal umgerührt werden. Nach 24 Stunden wird der Teig 'gefüttert': 100 g Mehl und 100 ml Wasser zur Mischung geben, umrühren, den Teig zurück an sein warmes Plätzchen bringen; diesen Vorgang zweimal wiederholen. Am 5. Tag wird gebacken.

Anstellgut aufbewahren:

Stets mindestens 50 Gramm des Anstellgutes zurückbehalten und (in einem Glas) im Kühlschrank aufbewahren. Bleibt er dort länger als eine Woche, sollte man ihn mit einem Löffel Mehl und einem Esslöffel Wasser 'füttern'.

Möchte man wieder ein Brot backen, reaktiviert man den Sauerteig in drei Stufen: 100 g Mehl mit 100 ml lauwarmem Wasser zu einem weichen Teig verrühren und zu den ca. 50-100 g Anstellgut geben. Dann an ein warmes Plätzchen stellen. Dieses Mal sind dafür sechs Stunden ausreichend. Damit nicht für jedes Brot ein neuer Sauerteig angesetzt werden muss, sollte man einen Teil des Anstellguts aufbewahren.

Nach den sechs Stunden den Teig mit 100 g Mehl und 75 (!) ml Wasser verrühren und erneut für sechs Stunden am warmen Ort ruhen lassen.

Zum Schluss wieder 100 g Mehl und 100 ml lauwarmes Wasser hinzufügen, verrühren - und den Teig für 12 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen. Danach kann er erneut verbacken werden, wobei wieder ein Rest für das nächste Brot bleiben sollte.

Das erste Sauerteig-Brot:

Sauerteigansatz, Mehl, Hefe und Wasser für etwa zwei Minuten kneten, dann das Salz hinzufügen - und nochmals fünf Minuten kneten. Nur soviel Wasser verwenden, dass der Teig nicht zu trocken wird.

Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt für etwa 1½ Stunden gehen lassen.

Dann den Teig auf eine bemehlte Fläche geben und mehrere Minuten gut durchkneten. Anschließend erneut zu einer Kugel formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und für eine Stunde abgedeckt ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 240°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Den Brotlaib mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden und das Blech mit dem Brotlaib auf der unteren Schiene in den Ofen schieben. Nach zehn Minuten die Temperatur auf 190°C reduzieren und das Brot für weitere 50 bis 55 Minuten backen.

Tipps:

Küchenmaschine oder Knethaken eines Handrührgerätes erleichtern die Arbeit.

Das Brot ist gebacken, wenn es beim Klopfen auf seine Unterseite hohl klingt.

Bitte erst anschneiden, wenn es ausgekühlt ist.

NN am 21. Mai 2020