

Roggen-Sauerteig herstellen

Roggensauerteig ist ideal für Brote mit hohem Roggenanteil. Sauerteig sorgt dafür, dass man kaum bis gar keine Hefe für den Brotteig benötigt.

Das Brot ist dadurch länger frisch und bekömmlicher.

Hierfür werden nur Mehl und Wasser sowie einige Tage Zeit benötigt.

Idealerweise hält sich der Sauerteig viele Jahre und wird immer besser.



Martina Ruck
selbständige Beraterin
www.ofenzauberei.de
info@ofenzauberei.de

- | | | |
|--------|--|---|
| Tag 1: | 50 g Roggen(-vollkorn-)Mehl
50 g lauwarmes Wasser | Beides in einer Schüssel oder einem Einmachglas verrühren, Deckel locker auflegen und nun 24 Stunden lang bei Zimmertemperatur stehen lassen. |
| Tag 2: | 50 g Roggen(-vollkorn-)Mehl
50 g lauwarmes Wasser | Mehl und Wasser in den bereits 24 Stunden geruhten Teig einrühren (füttern). 24 Stunden abgedeckt ruhen lassen. |
| Tag 3: | 50 g Roggen(-vollkorn-)Mehl
50 g lauwarmes Wasser | Mehl und Wasser in den bereits 2 Tage geruhten Teig einrühren (füttern). 24 Stunden abgedeckt ruhen lassen. |
| Tag 4: | 50 g Roggen(-vollkorn-)Mehl
50 g lauwarmes Wasser | Wenn das Glas recht voll ist, kann davon jetzt nur 100 g Teig entnommen und weiter gefüttert werden. Mehl und Wasser in den bereits 3 Tage geruhten Teig einrühren (füttern). 24 Stunden abgedeckt ruhen lassen. |
| Tag 5: | 50 g Roggen(-vollkorn-)Mehl
50 g lauwarmes Wasser | Mehl und Wasser in den bereits 4 Tage geruhten Teig einrühren (füttern). 24 Stunden abgedeckt ruhen lassen. |
| Tag 6: | 50 g Roggen(-vollkorn-)Mehl
50 g lauwarmes Wasser | Mehl und Wasser in den bereits 5 Tage geruhten Teig einrühren (füttern). 24 Stunden abgedeckt ruhen lassen. |

Der Sauerteig ist fertig. Jetzt können ca. 100 g davon in einem Schraubglas im Kühlschrank gelagert werden. Diese gekühlte Masse ist nun das sogenannte Anstellgut (ASG).

Der (ungekühlte) Rest kann bereits für das erste Brot als Sauerteig verwendet werden.

In den Rezepten wird immer von Anstellgut (ASG) geschrieben. Das ist die Masse, die im Kühlschrank gelagert wird. Von diesem Anstellgut wird der Sauerteig, der für das Brot benötigt wird, hergestellt.

Man verwendet ca. 10-30 % der Mehlmenge des Brotes als Sauerteig.

Anfangs hat der neu hergestellte Sauerteig noch nicht sehr viel Triebkraft und sollte mit etwas Hefe unterstützt werden. Je älter das Anstellgut wird, desto mehr Triebkraft wird es entwickeln. Wichtig ist, das Anstellgut regelmäßig zu füttern.

Anstellgut (ASG) füttern:

Das Anstellgut sollt nun wöchentlich aufgefrischt werden.

Dafür benötigt man 50 g Roggen, 50 g Wasser und 15 g Anstellgut und vermischt es in einem sauberen Glas. Nach dem Füttern lässt man dieses Anstellgut abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 12-15 Stunden draußen stehen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Anschließend wird es wieder fest verschlossen in einem Schraubglas in den Kühlschrank gestellt.