

# SAUERTEIG

Schwierigkeit: gehoben / ca. 60 Min. Arbeitszeit

Der Duft von frisch gebackenem Brot ist unbezahlbar! Warum nicht also auch mal ein Brot selber backen? Hier findest du eine Anleitung für einen ganz besonderen Teig: Den Sauerteig.

## ZUTATEN

ca. Für 4 Personen

Roggenmehl

Wasser

heiß ausgespültes Einmachglas mit losem Deckel oder Schraubglas

Tasse(n) Eine Woche Zeit und Geduld



## ZUBEREITUNG

Am besten beginnt man abends zu einer Zeit, zu der man sich eine Woche lang zuverlässig um seinen Teig kümmern kann. Der Teig hat zwar keine Uhr, mag es aber gern pünktlich. Wird er nicht regelmäßig gefüttert, trocknet er aus und bekommt eine unansehnliche Kruste.

**Tag 1:** 50 g Roggenmehl mit 50 g Wasser vermischen. Das Wasser sollte auch abgewogen werden, das ist genauer. Im Glas gut verrühren, Deckel lose drauflegen und zwölf Stunden in Ruhe lassen. Der Teig sollte warm, aber nicht heiß stehen. Temperaturen über 30 Grad sind für ihn tödlich. An einem nicht zugigen, kuscheligen Ort in der Küche steht er perfekt.

**Tag 2:** Zwölf Stunden nach dem Ansetzen noch einmal umrühren und weitere 12 Stunden später 50 g Roggenmehl und 50 g Wasser hinzufügen und umrühren. Diesen Schritt nennt man Füttern.

**Tag 3, 4, 5 und 6:** Nach 24 Stunden wieder mit jeweils 50 g Mehl und Wasser füttern.

Nach dem dritten Tag sollte er schon kleine Blasen schlagen und säuerlich riechen. Wenn der Teig schimmelt, muss er leider entsorgt werden.

**Tag 7:** Bald geschafft - das sogenannte Anstellgut ist fast fertig. Fürs erste Brot nimmt man das Anstellgut selbst als Ersatz für den im Rezept angegebenen Sauerteig. Der Rest des Anstellguts kann im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Kälte verzögert den Gärprozess.

Hat das Anstellgut eine Woche im Kühlschrank geruht, kann ein kleiner Teil davon als Starter für den im jeweiligen Rezept beschriebenen Sauerteig genommen werden, der für das aktuelle Brot gebraucht wird. Wenn das Anstellgut zur Neige geht, einfach wie oben beschrieben anfüttern. Seine Oberfläche sollte stets etwas feucht und von Bläschen durchzogen sein.

Falls es mal eine Weile nicht gebraucht wird, freut es sich über eine wöchentliche Fütterung. Dafür reicht aber auch schon ein Teelöffel Roggenmehl und ein Schluck Wasser und anschließend 12 Stunden im Warmen. Dann kann es zurück in den Kühlschrank wandern.

So reift mit der Zeit ein aromatisches Anstellgut heran, das Roggenbrote kräftig und bekömmlich macht. Je älter ein Anstellgut wird, desto stärker treibt er im Brot. So kann man immer mehr auf zusätzliche Hefen verzichten.