

Sauerteig ansetzen:

Den Teig in einer Schüssel, die gut abdeckbar (nicht luftdicht) sein sollte, ansetzen. Wir nehmen immer eine große Plastischüssel und einen Teller zum Abdecken. Keine Panik: der Teig sieht am Anfang aus wie Beton, man denkt, da passiert nicht viel. Aber Geduld! Nach ein paar Tagen setzt die Gärung ein.

Die Temperatur im Raum selbst spielt natürlich eine Rolle: je wärmer es ist, um so saurer wird der Teig. Ist dann auch Geschmackssache...

Wem ein reines Sauerteig-Roggenbrot nicht ganz zusagt, der kann im letzten Schritt statt Roggenmehl auch Weizenmehl oder ein anderes Mehl hinzufügen.

Ansetzen, 1. Tag:

100g Roggenvollkornmehl und 100g Wasser gut vermischen (einfach mit dem Löffel), so dass es eine homogen Masse ist.

Abdecken und 24-48 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

Ansetzen, 3. Tag:

100g Roggenvollkornmehl und 100g Wasser zum Teig geben und wieder gut vermischen. Abdecken und 24 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

Ansetzen, 4. Tag:

100g Roggenvollkornmehl und 100g Wasser zum Teig geben und wieder gut vermischen. Abdecken und 24 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

Ansetzen, 5. Tag:

200g Roggenvollkornmehl und 200g Wasser zum Teig geben und wieder gut vermischen. Abdecken und 24 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

Ansetzen, 6. Tag:

Für das nächste Brot ca. 100g vom Sauerteig abnehmen und im Kühlschrank aufbewahren.

450g Roggenvollkornmehl und ca. 200g Wasser (Wassermenge ist abhängig vom Mehl und der Vorliebe, wie feucht ein Teig sein soll) zum Teig vom Vortag geben, 1 Esslöffel Salz und eventuell Körner (was immer man so mag) und alles gut mit einem Rührgerät/Knethaken mischen. Diese Masse dann in die (Silikon-)Backform geben und gehen lassen. Wir decken die Backform dabei mit einem Geschirrhandtuch ab. Der Teig sollte sich ungefähr verdoppeln. Das dauert unterschiedlich lange, ca. 4-5 Stunden, im Sommer sind es manchmal nur 2 Stunden. Dann ab in den Ofen und bei 175 °C für eine Stunde backen (vorheizen kann man sich sparen).

Achtung: ab jetzt geht es weiter auf der zweiten Seite „Vorhandenen Sauerteig nutzen“

Vorhandenen Sauerteig nutzen:

Wenn man schon einen Sauerteig hat oder alternativ einen kommerziell erworbenen nimmt, kann man sich natürlich die ersten Tage sparen, aktiviert den Sauerteig über Nacht und setzt dann bei Tag 5 ein, allerdings mit 400g Mehl/Wasser. Dies sieht dann wie folgt aus:

Routine, 1. Tag:

ca. 100g Sauerteig aus dem Kühlschrank
+ 100g Roggenvollkornmehl
+ 100g Wasser
12-24 h stehen lassen

Routine, 2. Tag:

+ 400g Roggenvollkornmehl
+ 400g Wasser
24 h stehen lassen

Routine, 3. Tag:

- ca. 100g Sauerteig abnehmen und für das nächste Brot im Kühlschrank aufbewahren
+ 450g Roggenvollkornmehl
+ ca. 200g Wasser
+ 1 EL Salz
in der Backform gehen lassen und dann bei 175 °C eine Stunde backen



© 2007-2010 Corina und Udo. Fragen an udo.liess@gmx.net

FAQ:

Brotform: Brotformen aus Metall, egal ob beschichtet oder unbeschichtet, haben sich bei uns nicht bewährt. Wir benutzen nun seit mehreren Jahren eine Silikonform. Diese Form muss fest sein um dem Druck des gehenden Teigs standzuhalten. Unsere Form haben wir NIE eingefettet oder eingeölt, denn das brennt sonst an. Sie wird nach dem Backen einfach in den Schrank gestellt und ab und zu mit Wasser abgespült.

Nachtrag: Leider ist diese erste Silikonform mal auf einer heißen Herdplatte stehen geblieben und hat Feuer gefangen. Der Rauchmelder sprang an, die Küche voller Asche, große Löcher in der Form. Also haben wir genau so eine wieder gekauft. Als wir die neue Form in der Hand hielten, mussten wir aber feststellen, dass sie viel weicher als die alte ist. Es gibt hier also keine Produktempfehlung.

Sauerteigaufbewahrung im Kühlschrank: Wir verwenden eine kleine Plastikdose mit Deckel. Der Deckel sollte allerdings nicht absolut luftdicht verschließen, denn sonst könnte er durch die Gasentwicklung herunterspringen.

Teigkonsistenz beim Backen: Unser fertiger Teig hat die Konsistenz eines sehr zähen Breis – so dass man ihn eben noch mit einem normalen Rührgerät kneten kann. Wir füllen ihn mit Löffel und festem Teigschaber in die Form. Das ist zwar etwas mühselig aber so flüssig, dass er gegossen werden kann, sollte man den Teig nicht machen.

Tipp: Wenn man den Teigschaber nass macht, kann man damit den Teig gut in der Form eibnen.

Teig geht nicht: Eventuell ist es einfach zu kalt.

Beim letzten Gehen vor dem Backen, also wenn der Teig schon in der Form ist, kann man ihn auch in den Ofen stellen und den Ofen ganz leicht erwärmen (max. 40 °C). Wenn der Teig dann hochgekommen ist, einfach den Ofen richtig einschalten.