

Sauerteigbrot



Zutaten

Die aufgezählten Zutaten ergeben reichlich sechs bis acht 8Pfund fertiges Sauerteigmischbrot.

Fertigen Sauerteigansatz

(bekommt man von Freunden oder kann man auch selbst herstellen – siehe unten)

2 Pf. Roggenmehl (Typ 997 oder 1150)

2 Pf. Mehlmischung nach Wunsch (z.B. Dinkel-, Weizen- oder Roggenvollkornmehl, Haferflocken usw.)

1 bis 2 Pf. Körner nach Wunsch (z.B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Chiasamen, 12h in Wasser eingeweichte Roggen- Weizen- oder Dinkelkörner, usw.)

4 TL Salz

Gewürze nach eigener Vorliebe:

Kurkuma & schwarzer Pfeffer, Cardamom, Coriander, Muskatnuß gerieben, Cumin, Zimt, Chilli oder Cayennepfeffer, usw. sind möglich,

alternativ auch Kräuter der Provence – getrocknet oder frisch

ggf. etwas Oliven-, Raps- oder anderes Oel oder Butter zum Einfetten der Backformen

Zubereitung

Sauerteig vorbereiten:

Den vorhandenen Sauerteig in ein Glas mit Bügelverschluß (Größe ca. $\frac{3}{4}$ bis 1 l) geben, mit 100 ml lauwarmen Wasser und zwei bis vier EL Roggenmehl zu einer sämigen Masse verrühren, das Glas verschließen und im Warmen stehen lassen. Diese Mischung beginnt zu gären und es entstehen Blasen.

Nach ca. 12 Stunden erneut mit 100 ml lauwarmen Wasser und zwei bis vier EL Roggenmehl auffüllen und weitere 12 Stunden im Warmen stehen lassen.

Von dieser gut durchgegorenen Masse etwa vier bis fünf EL in ein kleines Glas mit Schraubverschluß abnehmen und das Glas im Kühlschrank für das nächste Brotbacken aufbewahren.

Den größeren Teil des Sauerteigansatzes in eine große, breite Schüssel (ca. 5 – 6 Liter) geben, mit 400 ml lauwarmen Wasser und 1 Pf. Roggenmehl wieder zu einer sämigen Masse verrühren und abgedeckt für weitere ca. 12 Stunden im Warmen stehen lassen.

Zubereitung des Brotteiges:

Je nach Größe der selbigen mehrere Kastenformen mit reichlich Oel einreiben. Gewürze, Körner und das restliche Mehl bereit stellen.

Mit einem Rührlöffel $\frac{1}{2}$ lauwarmen Wasser mit dem Sauerteig, den Gewürzen und den Körnern verrühren.

Danach das Mehl nach und nach zugeben, den Teig gut verkneten und die bereitgestellten Kastenformen jeweils etwa bis zur Hälfte mit Teig füllen.

Es hat sich bewährt, den Teig oben leicht mit dem Oel einzustreichen, damit der ruhende Teig in den Kastenformen auf der Oberseite nicht austrocknet. Nun muß der Teig mit einem feuchten Tuch abgedeckt weitere 8 Stunden ruhen.

Zum Backen wird der Ofen auf 230°C Umluft vorgeheizt und das Brot auf mittlerer Schiene ca. 10 min gebacken. Dann wird die Temperatur auf 180°C herab geregelt. Nach weiteren 50 min sollte das Brot durchgebacken sein. Beim Anstechen mit einem Holzstäbchen darf kein Teig am Holz kleben, dann ist das Brot fertig.

Die fertigen Brote müssen aus den Backformen herausgenommen und zum Abkühlen auf einen Rost oder Holzbrett gelegt werden. Wenn man mit den Fingern auf den Boden des heißen Brotes klopft, sollte es hohl klingen.

Die abgekühlten Brote können halbiert in Folienbeuteln gefrostet werden. In einem Folienbeutel bleibt das Brot ungekühlt mindestens eine Woche frisch.

Sauerteig selbst gemacht

Dafür werden Roggenmehl (Typ 997 oder 1150), Wasser und ein Glas mit Bügelverschluß (Größe: ca. $\frac{3}{4}$ bis 1l) benötigt.

Es wird Mehl und Wasser im Verhältnis 1 : 1 gemischt, d.h. 50 ml lauwarmes Wasser in das leere Glas geben und mit einem Löffel 50 g Mehl zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Das verschlossene Glas an einem warmen Ort abstellen.

Nach jeweils 12 Stunden 50 ml Wasser mit der Masse im Glas vermischen und das Gemisch mit weiteren 50 g Mehl zu einem glatten Teig rühren. Mit dem Löffel nach dem Umrühren die Teigreste an den Wänden im Glas nach unten schieben, so daß möglichst wenig Teig daran kleben bleibt. Damit kann ein Schlecht werden des Ansatzes vermieden werden.

Diesen Vorgang fünf bis sieben Tage alle ca. 12 Stunden (wenn es einmal 24 Stunden sind, ist das auch in Ordnung) wiederholen. Nach einigen Tagen sollte der Teig langsam einen säuerlichen Geruch entwickeln und die Menge der Blasen im Teig immer größer werden.

Wenn sich der Teig verfärbt, Schimmel ansetzt oder faulig riecht, alles wegwerfen und mit sauberen Utensilien noch einmal von vorn beginnen.

Auf diese Weise ist es auch möglich, aus anderen Mehlsorten, wie Dinkel- oder Weizenmehl einen Sauerteig herzustellen.