

Der Sauerteig

Sauerteig ist die Basis vieler Rezepte. Zum Sauerteig gibt es Fertigprodukte, von denen ich abrate, da sie häufig inaktiv sind, d.h. keinen Triebstoff haben. Selbstgemacht ist er einfach am besten. Und es ist gar nicht schwer – es braucht nur etwas Zeit und Geduld.

Am besten setzt man den Sauerteig in einer Glasschüssel an. Denn die Neugierde ist damit am einfachsten zu befriedigen 😊. Grundsätzlich werden in bestimmten Zeitabständen Mehl und Wasser hinzugefügt, verrührt und wieder alles bei Raumtemperatur (RT) stehen gelassen. Ab dem 2. oder 3. Tag fängt der Teig an Blasen zu bilden. Nach Tag 5 ist er fertig für den Einsatz und wird dann z.B: in einem Glas mit Drehverschluss im Kühlschrank gelagert.

Man kann ihn aus **Roggen oder Weizenmehl** machen. Entsprechend hat man dann das Anstellgut für Roggen bzw. Weizen. Bitte kein Vollkornmehl verwenden! Bei Weizen würde ich das Weizenmehl 550 empfehlen. Roggenmehl hat in der Regel 1150. Im Folgenden schreibe ich nur Mehl.

WICHTIG: Der Sauerteig muss mind. **1x pro Woche** gefüttert werden! Auch wenn man nicht backt, sonst wird er wirklich sauer –und zwar im wahrsten Sinne des Wortes stinksauer!

Tag 1:

100 gr. Mehl / 100 gr. Wasser (ca. 35°C bei Roggen, 25°C bei Weizen)
vermengen zu einem gleichmäßigen Brei. Mit Klarsichtfolie abdecken (Folie auf den Brei), damit er nicht austrocknet und **48 Stunden** bei Raumtemperatur stehen lassen.

Tag 3 (also 48 Stunden später)

Jetzt ist er richtig hungrig! Also: nochmal 100 gr. Mehl / 100 gr. Wasser (35°C/25°C) dazu
ACHTUNG: Das Wasser nicht zu heiß, sonst werden die angehenden Triebe gleich wieder abgetötet
Bitte nicht am Geruch stören. Er kann jetzt bereits leicht bis ziemlich säuerlich riechen. Das sind genau die Gärstoffe, die wir brauchen!
Wieder alles vermengen. Wieder abdecken. Diesmal nur 24 Stunden stehen lassen

Tag 4 (also 24 Stunden später)

Jetzt ist er aber wieder richtig hungrig! Diesmal: 200 gr. Mehl / 200 gr. Wasser (35°C/25°C) dazu
Rühren, 24 Stunden stehen lassen

Tag 5

Der Sauerteig ist fertig! Man kann ihn jetzt direkt zum Backen in einem Rezept einsetzen. Und gleichzeitig zauberst Du ein Anstellgut (siehe unten) für alle zukünftigen Sauerteige: