

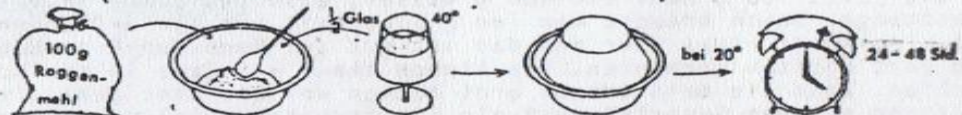
Sauerteig Brot



Erste Stufe:

Man nehme:

100 g Roggenmehl (Type 997 oder anderes)
100 g Wasser = 0,1 l oder eig halbes Bierglas à 0,2 l)
(das Wasser muß ca. 40° C warm sein)

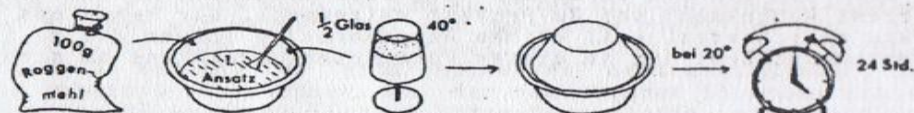


Mehl mit Wasser verrühren. Dann abdecken mit einer Plastikfolie oder mit einem Teller bzw. einer übergestülpten Plastikschißel und abstellen bei ca. 20° C, also im Wohnzimmer oder in der nicht zu kalten Küche. 1 Tag - oder besser noch 2 Tage stehen lassen (24 - 48 Stunden).

Zweite Stufe:

Man nehme:

wieder die gleiche Menge Mehl und Wasser, also:
100 g Roggenmehl
100 g Wasser (40° C warm)

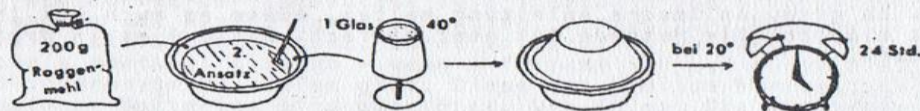


Mehl und Wasser in den ersten Ansatz einrühren, der jetzt bereits leicht säuerlich riecht. Das ganze wieder abdecken und 24 Stunden bzw. 1 Tag bei ca. 20° C stehen lassen. Der Säuerungsprozess geht nun automatisch weiter. Das zugefügte Mehl gibt den wirkenden Säurebakterien zusätzliche Nahrung. Danach folgt die letzte und

Dritte Stufe:

Man nehme:

diesmal doppelt soviel Mehl und Wasser, also:
200 g Roggenmehl und
200 g Wasser (40° C)



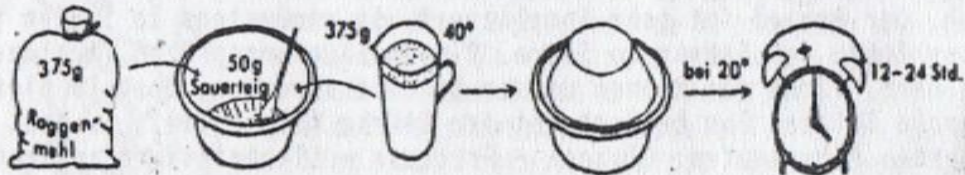
Wieder verrühren mit dem vorigen Ansatz, nochmal einen Tag abgedeckt wirken lassen.

Dann ist der Sauerteig fertig und sollte verbacken werden. Insgesamt haben Sie jetzt 400 g Mehl und 400 g Wasser, also ca. 800 g Sauerteig als Gesamtmenge. Davon braucht man 700 g Sauerteig für ein 3-Pfünder-Brot. Man hält also immer etwas über und das ist gut so. Denn den Rest kann man nämlich ganz einfach vermehren. Sie können ihn 6 - 8 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Wenn Sie dann erneut Brot backen wollen, dann geht die Sauerteigbereitung mit dem Sauerteigrest als Startsubstanz viel schneller. Dann dauert's nur noch 1/2 bis 1 Tag.

Sauerteigvermehrung

Man nehme:

50 g alten Sauerteig
375 g Roggenmehl
375 g Wasser (40° C)



Verrührt alles gut, deckt es ab und läßt's 12 - 24 Stunden bei Zimmertemperatur (20° C) stehen. Die in dem alten Sauerteig enthaltenen zahlreichen Milchsäurebakterien schaffen den Säuerungsprozeß in kürzester Zeit - in maximal einem Tag. Auch davon behalten Sie wieder etwas übrig. Den Rest können Sie immer wieder weitervermehrern, wie die alten Ägypter. Wir haben die Erfahrung gemacht, daß der Sauerteig sogar dabei noch besser werden kann.

Wenn Sie nicht so oft Brot backen, dann können Sie den Sauerteigrest auch länger konservieren als 6 - 8 Tage. Man muß daraus "Krümelsauer" machen. Der hält sich im Kühlschrank sogar bis zu 4 Wochen.

Krümelsauer

Man nehme:

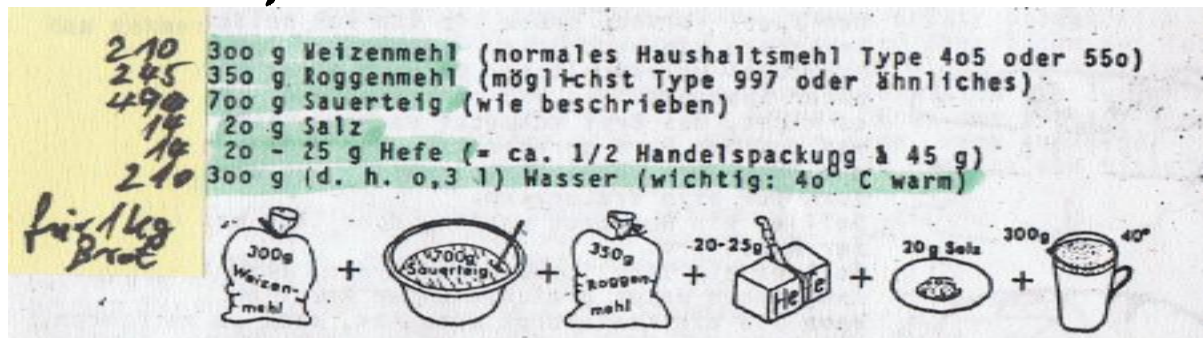
Sauerteigrest und
Roggenmehl

Verrührt solange in den Sauerteigbrei Mehl ein, bis er verkrümelt wie StreuBelmasse. Dann in Plastiksack oder Gefäß im Kühlschrank aufbewahren.

Wenn Sie backen wollen, müssen Sie 1 Tag vorher 75 g Krümelsauer mit 350 g Mehl und 375 g Wasser (40° C) ansetzen, wie bei der normalen Sauerteigvermehrung.

So, damit hätten wir die Sauerteigbereitung abgehandelt und nun zu unserem Brotteigrezept.

Das Brotrezept



- Hefe zerkrümeln und im warmen Wasser anschlümmeln.
- Mehl und Salz trocken vermengen
- Sauerteig und Wasser (mit Hefe) zugeben
- Vermischen und kneten, Teig sollte noch etwas klebrig an der Hand sein eventuell noch etwas Mehl zugeben
- ½ Std. zugedeckt ruhen lassen
- Teig Kneten und eventuell noch etwas Mehl zugeben
- Teig formen
- 1 Std zugedeckt ruhen lassen

Backofen ½Std vor dem Backen einschalten (225 °C Ober & Unterhitze). Zwei kleine Schüsseln mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen (hinten links, vorne rechts).

Unmittelbar vor dem Backen ein kleines Glas Wasser auf dem Boden des Backofens ausschütten (Wasserdampf Erzeugung). Oberfläche des Brotteigs mit der nassen Hand befeuchten.

Backzeit für 1 kg Brot ca 30-40 min.