



Sauerteig

(Menge für 1 kg Brot)

400 g Roggenvollkornmehl
400 ml Wasser

1 Schüssel mit 2 l Fassungsvermögen
1 Löffel zum Umrühren

Ich gebe 100 g Roggenmehl mit 100 ml Wasser in eine Schüssel, verrühre das zu einem Teig und lasse diesen Ansatz einen Tag stehen. Optimal bei möglichst konstanter Temperatur von ca. 25 °C. Wichtig ist, dass die Schüssel und jedes verwendete Werkzeug wirklich sauber sind, um Schimmelbildung zu vermeiden. Die Schüssel sollte ein Fassungsvermögen von mindestens 2,5 Liter haben, damit der endgültige Ansatz genug Platz hat.

Nun gebe ich jeden Tag 100 g Roggenmehl und 100 g Wasser dazu. Nach ca. drei bis vier Tagen fängt der Teig zu gären an. Dann haben sich genug Milchsäurebakterien gebildet, die den Teig zum Sauerteig machen. Der Teig sollte nun einen leicht säuerlichen Geruch haben (ähnlich wie Essig). Wenn er faulig oder übel riecht, ist irgendetwas schief gelaufen und man muss den Ansatz entsorgen und neu beginnen. Das passiert aber üblicherweise nicht.

Beim Backen von Roggenvollkornbrot lasse ich nun die Hefe weg und ersetze einen Teil vom Teig durch Sauerteig. Ich nehme z.B. die halbe Menge Mehl aus meinem Rezept und die entsprechende Menge Sauerteig.

Den verbleibenden Sauerteig verwende ich als Starter für weiteren Sauerteig. Man kann diesen problemlos im Kühlschrank über lange Zeit aufbewahren. Er muss allerdings dann ca. alle zwei bis drei Tage gefüttert und durchgerührt werden. Je nach benötigter Menge füttere ich meinen Teig immer mit der entsprechenden Menge Roggenvollkornmehl und Wasser. Der Sauerteig muss immer genug Luft bekommen, darf aber an der Oberfläche nicht eintrocknen, weil sich dort sonst Schimmelpilz bilden kann und dann ist er zu entsorgen.

Wenn ich vorhabe ein Sauerteigbrot zu backen, nehme ich den Teig am Vorabend aus dem Kühlschrank, damit er bei der Verwendung wieder Raumtemperatur hat und die Gärung voll im Gange ist.

Martin Nussgruber - <http://martin.nussgruber.at/>