

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Sauerteig herstellen (Starter, Starterkultur, Anstellgut)

1. Sauerteigstufe

- 20 g Roggenvollkornmehl (idealerweise frisch gemahlen)
- 20 g Wasser 35° C

Ein hohes, schmales 1-Liter-Schraubglas mit kochend heißem Wasser ausspülen.

Das Roggenmehl mit dem Wasser in dem Glas verrühren.

Deckel auflegen bzw. nur ganz locker zuschrauben.

Im Backofen bei eingeschalteter Beleuchtung **12-18 Stunden** stehen lassen.

Die Temperatur sollte **25-30 Grad** erreichen, nicht mehr.

TIPP: Bitte lege ein Thermometer mit in den Ofen und überprüfe gelegentlich die Temperatur.

Wenn es mit der Zeit zu warm wird im Ofen, dann einen Spalt öffnen, ich klemme dazu einen Kochlöffel in den Spalt.

Nach dieser ersten Sauerteigstufe sollte der Ansatz angenehm säuerlich riechen.

2. Sauerteigstufe

- 40 g Roggenvollkornmehl (idealerweise frisch gemahlen)
- 40 g Wasser 35° C

Wasser und Roggenmehl zur 1. Sauerteigstufe geben und gut verrühren.

Im Herd bei eingeschalteter Beleuchtung (s.o.) weitere **12-14 Stunden** stehen lassen.

3. Sauerteigstufe

- 100 g Roggenvollkornmehl (idealerweise frisch gemahlen)
- 100 g Wasser 35° C

Wiederum zur 2. Vorstufe geben und gut verrühren.

Im Herd nochmals bei eingeschalteter Beleuchtung (s.o.) **5-6 Stunden** gehen lassen.



Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Gratuliere!

Damit ist Dein erster Sauerteig schon startbereit und Du kannst mit dem Brot Backen loslegen.
Im Bäcker-Fach-Chinesisch heißt dieser Sauerteig übrigens meistens „Anstellgut“ oder „Starter“.

Aufbewahrung

Den Deckel locker aufschrauben und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

Wenn Du spätestens nach 1-2 Tagen backen willst, kannst Du diesen Sauerteig gleich so verwenden. Steht der Sauerteig mehr als 2 Tage im Kühlschrank, solltest Du ihn vor dem Backen erst mal füttern, im Bäcker-Fach-Chinesisch heißt das dann „aktivieren“ oder „anfrischen“ (siehe Anleitung unten).

Das kannst Du am Tag vor dem Backen schon machen, oder direkt am Backtag, das kommt ganz auf Deine Zeiteinteilung fürs Brotbacken an.

Ansonsten wird der Sauerteig im Kühlschrank aufbewahrt, wie gesagt mit locker aufgeschraubtem Deckel. Haltbarkeit da bis zu 2 Wochen. Dann solltest Du Deinen Sauerteig anfrischen.

Sauerteig anfrischen (aktivieren, vermehren):

Dein Sauerteig, das heißt eigentlich die lebendigen Mikroorganismen in Deinem Teig brauchen regelmäßig „Futter“, das nennt man im Fach-Jargon „das Anstellgut anfrischen“. Das machst Du vor jedem Backen, aber spätestens nach 14 Tagen, die der Sauerteig im Kühlschrank verbracht hat.

- 1 großen EL voll vom vorhandenen Sauerteig
- 50-100 g Roggenvollkornmehl (Menge je nach Bedarf)
- 50-100 g lauwarmes Wasser (gleiche Menge Wasser wie Mehl)

Nimm dazu ein frisches Schraubglas, den Sauerteig rein geben und mit Mehl und der gleichen Menge Wasser verrühren. Im Herd mit angeschalteter Leuchte bei 25-30 Grad in 5-6 Stunden anfrischen.

