

Gut Ding will Weile haben – gesundes Sauerteig-Brot selbst herstellen.

Viele Menschen haben im letzten Jahr das Brotbacken für sich entdeckt und staunten, wie Brot schmecken kann.

Heutzutage werden viele Backwaren in industriellen Anlagen aus Fertigbackmischungen produziert. Dieses scheinbar "frische" Brot hält nach dem Anschneiden nicht lange und ist nährstoffärmer als Sauerteig-Brot. Oft ist die Kruste dünn und nicht ins Brot gebacken, die Porenstruktur nicht ungleichmäßig oder man sieht unten einen dünnen Streifen im Brot. Dann ist es zu schnell gebacken.

Wir verwenden hier besten Zutaten, verzichten auf künstliche Zusätze. Dazu nehmen wir uns die notwendige Zeit, denn gutes Sauerteigbrot braucht viel Ruhezeit.

Zur Herstellung meines Sauerteigbrotes nutzen wir ein uraltes Rezept. Dabei entstehen die Aromen auf natürliche Weise und die Nährstoffe werden geschont. Zudem wird keine zusätzliche Hefe benötigt. Der Geschmack ist dann sehr viel besser.

So gehst du zur **Herstellung deines Sauerteigs** vor:

Erster Tag: 100 g Mehl mit 100 ml lauwarmen Wasser in einer großen Schüssel ordentlich durchrühren (durchschlagen) und 12 Stunden abgedeckt ruhen lassen. Nach 12 Stunden nochmals umrühren und weitere 12 Stunden ruhen lassen.

Zweiter Tag: 50 g Mehl und 50 ml lauwarmes Wasser zum Teig hinzufügen, durchschlagen und abgedeckt zurückstellen. 24 Stunden ruhen lassen. Der Teig wird intensiv säuerlich und nach Hefe riechen.

Dritter Tag: 100 g Mehl und 100 ml lauwarmes Wasser hinzufügen. 12 Stunden Teigruhe, durchschlagen, weitere 12 Stunden Teigruhe.

Vierter Tag: 100 g Mehl und 100 ml Wasser hinzugeben und durchschlagen. 24 Stunden Teigruhe.

Fünfter Tag: Geschafft! Der Teig kann verbacken werden.

Der fertige Sauerteig riecht angenehm säuerlich und besitzt eine gewisse Fruchtnote.

Sauerteig haltbar machen

Von deinem Sauerteig kann man ca 230 g übriglassen. Verschenkt man es nicht, kann man es haltbar aufbewahren. Hierzu streichst du den Sauerteig einfach dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, lässt ihn im Backofen austrocknen, verarbeitest ihn anschließend zu Pulver und bewahrst es trocken & dunkel auf.

Folgende Zutaten werden für das Sauerteig-Bauernbrot benötigt:

900 g Roggenvollkornmehl & 100 g Weizenvollkornmehl

15 g Salz & 50 g alter Sauerteig (Anstellgut, Tüte aus der Kirche)

600-700 ml lauwarmes Wasser

Wer mag: 1 TL Schabzigerklee, Kümmel oder Koriander Flohsamen oder Sonnenblumenkerne

benötigte Küchenutensilien: eine Rührschüssel, ein Glasschüsselchen; eine sauberes, großes Küchentuch und ein Rührgerät

Ein Wort zum Salz

Salz braucht man nicht nur sprichwörtlich in der Suppe, sondern auch im Brot. Brot ohne Salz schmeckt nicht, hat eine helle Kruste und ist weniger aromatisch, zudem klebt es beim Aufarbeiten und läuft auseinander. Mit zu viel Salz hingegen geht der Teig nicht auf und das Brot bleibt klein.



Sauerteigbrot Teig herstellen - "Gut Ding will Weile haben".

Der Teig wird langsam und mit Ruhezeit zwischen den einzelnen Verarbeitungsschritten hergestellt. Dieses stufenweise Vorgehen ist wichtig, da im Teig viele biochemische Prozesse ablaufen, die für das Gelingen des Brotes und das Aroma entscheidend sind.

1. Teigstufe – Ansäuern Zutaten: 250 ml lauwarmes Wasser, 50 g Sauerteig, 220 g Roggen.mehl Mehl, Wasser und Anstellgut in eine große Schüssel geben und mit einer Rührmaschine unter Nutzung des Rührbesens oder mit einem Handrührbesen ordentlich durchrühren.
Bei ca. 25 bis 28 °C abgedeckt 15 Stunden ruhen lassen.

Will man in einer Woche noch ein Brot backen, nimmt man nun 50 g des Teigs weg. Man „füttert“ ihn mit 1 EL Roggenvollkornmehl und 1 EL Wasser und stellt ihn in den Kühlschrank.

2. Teigstufe Zutaten: 18 g Salz, 350 ml warmes Wasser, 440 g Roggenvollkornmehl
Salz im Wasser auflösen. Salzwasser und Mehl zur ersten Teigstufe geben und ordentlich durchkneten. Danach drei Stunden ruhen lassen.

3. Teigstufe – Gehen lassen Zutaten: 240 g Roggenvollkornmehl, 100 g Weizenvollkornmehl
Aufgehzeit: 1- 6 Stunden Mehl zum Teig geben und mit dem mit Knethaken ausgerüsteten Rührgerät auf höchster Stufe oder mit Muskelkraft fünf Minuten ordentlich durchkneten.

So viel Wasser zugeben, dass der Teig nicht zu fest wird. Danach in ein gut bemehltes Gärkorbchen geben und gehen lassen.

Es gilt: "Mit dem Mehl nicht sparsam sein"! Andernfalls klebt der Teigling nach dem Aufgehen im Gärkorbchen fest. Jetzt muss der Teig aufgehen, bis sich das Volumen ungefähr um ein Drittel vergrößert hat. Optional kannst du, nachdem du den Gärkorb eingemehlt hat, noch ein paar Flohsamen oder Sonnenblumenkerne auf dessen Boden streuen. Das gibt der Kruste zusätzliche Würze.

Backen

Wenn der Teig gut aufgegangen ist, kannst du den Backofen auf 220 °C mit Ober- / Unterhitze vorheizen. Vorher stellst du noch ein mit Wasser Schälchen auf den Backofenboden und sprüht ihn noch etwas Wasser ein. Jetzt kannst du das Backblech mit Backpapier auslegen. Hat der Herd die Temperatur erreicht, kippst du den Teigling aus dem Gärkorb auf's Blech.

Backe das Brot zwischen 60 und 75 Minuten. Möchtest du die Kruste nicht so dunkel haben, kannst du nach der Hälfte der Backzeit die Temperatur auf einen Wert 180 °C reduzieren. Nun füllt sich die Küche mit einem herrlichen Duft. Dann läuft einem schon das Wasser im Munde zusammen.

Das fertige Brot sollte nicht angeschnitten werden, sondern bis zum nächsten Tag reifen. Wer es nicht erwarten kann, kann die Reifezeit auch überspringen. Das handwarme Brot kann dann angeschnitten werden.

Die Natur ist wunderbar und hat uns auch hier hervorragende Mechanismen mitgegeben: Den guten Geschmack, den Duft, den Genuss und die Zufriedenheit, wenn es gut geschmeckt hat. Die Zufriedenheit hilft, ein gutes und sinnvolles Maß zu bewahren.

Sollten Sie Fragen haben, scheuen Sie sich nicht, den hiesigen Bäcker vor Ort zu frage. Sein Sauerteig ist schon über 100 Jahre alt. Je älter der Sauerteig, um so schmackhafter das Brot.

Quelle: <https://www.smarticular.net/sauerteig-von-grund-auf-selbst-herstellen-gesund-und-preiswert/> Copyright © smarticular.net

