

## Sauerteig selbst herstellen ...ist gar nicht schwer

---

Sauerteigbrote schmecken einfach köstlich! Man kann Sauerteig fertig kaufen, das sind meist kleine Tütchen mit einem Inhalt von ca.70g. Oder man kann seinen Bäcker des Vertrauens fragen. Bestimmt ist er bereit von seinem Anstellgut etwas abzugeben. Aber....Sauerteig selbst herstellen ist wirklich gar nicht schwer! Man braucht nur am Anfang etwas Geduld, das heißt genau 4-5 Tage Geduld 😊 Dann muss er nur noch gefüttert werden und das Schöne daran ist, er wird mit der Zeit immer besser und Ihr könnt nach einer Weile sogar auf die Hefe verzichten. Ihr braucht nur gutes Mehl, Wasser und ein warmes Plätzchen, etwa in der Nähe der Heizung. Der Vorteil an einem Sauerteigbrot ist, dass es sich länger frisch hält. Funktioniert aber bei uns nicht, weil es einfach zu köstlich ist und ratz fatz aufgegessen wird. 😊



Auf dem 1. Bild seht Ihr den fertigen Sauerteig, den Ihr direkt zum Brot backen benutzen könnt. Davon nehmt Ihr ca. 50 g ab und bewahrt diesen fertigen Sauerteig in einem Marmeladenglas im Kühlschrank auf. Bild 2: Man nennt es jetzt **Anstellgut**, das wir für das nächste Sauerteigbrot brauchen. Dieses **Anstellgut** hält sich im Kühlschrank ca. 7 bis längstens 14 Tage. Spätestens dann muss es wieder gefüttert werden. Frischer Sauerteig sollte allerdings am Anfang öfter gefüttert werden, damit sich Hefekulturen und schön viele Bakterien (die Guten, die wir brauchen) entfalten können.

Im Internet gibt es ja ganz viele Philosophien über die Herstellung von **Anstellgut** und Sauerteig. Am Anfang verstand ich nur "Bahnhof" 😊

Soll ich jetzt Weizenmehl oder Roggenmehl nehmen, wie ist das mit der Temperatur, wie wird das Anstellgut gelagert usw. Da ist von Sauerteigsicherung die Rede, von Teigausbeute, von einstufiger bis mehrstufiger Sauerteigführung ....meine Güte...ich will doch nur ein einfaches Sauerteigbrot backen :-))))))

**Ich habe mich dann für die für mich einfachste Variante entschieden und das hat sich bewährt :-))) Mein Sauerteig wird immer aromatischer!**

**Roggensauerteig ansetzen ist gar nicht schwer...los geht's**

---

**Wir brauchen:** Roggenvollkornmehl, Wasser und ein ausreichend großes Gefäß. Der Sauerteig ist hungrig, er muss gefüttert werden und wächst ständig :-)) Ich benutze ein großes Gurkenglas mit Deckel. Alle Utensilien müssen wirklich sauber sein. Also das Glas (oder ein anderes Gefäß mit Deckel) gut waschen und mit kochendem Wasser ausspülen...so wie beim Marmelade kochen

### **Der 1.Tag**

50 g Vollkornmehl in das Gefäß geben und mit 50 ml lauwarmen Wasser verrühren bis kein Mehlklümpchen mehr sichtbar ist. Bei Raumtemperatur ca. 20°-25 ° ohne Deckel 24 Stunden stehen lassen. Ich habe meinen Sauerteigansatz in Heizungsnähe stehen lassen.

### **Der 2. Tag**

Ihr gebt nun wieder 50 g Vollkornmehl und 50 ml lauwarmes Wasser zu Eurem Sauerteigansatz. Sehr gut umrühren und den Deckel lose auflegen, aber nicht fest zuschrauben und wieder 24 Stunden bei 20-25° stehen lassen. Der Sauerteig bildet schon Bläschen und blubbert fröhlich vor sich hin

### **Der 3. Tag**

Wenn der Teig schon etwas säuerlich riecht, ist das wunderbar! Heute machen wir etwas anders. Wir geben nun 100 g Vollkornmehl und 100 ml lauwarmes Wasser dazu, verrühren alles wieder gründlich, bis keine Mehlklümpchen mehr zu sehen sind. Wieder setzen wir den Deckel lose auf und lassen das Ganze nochmals 24 Stunden stehen

### **Der 4. Tag**

Es ist soweit! Ihr habt Euren ersten selbst hergestellten Sauerteig ☺ Der Teig sollte eine schöne hellbraune Farbe haben, leicht säuerlich riechen und mit Bläschen durchsetzt sein. Sollte er noch nicht soweit sein, lasst Ihr ihn noch einen weiteren Tag stehen. Sollte sich allerdings Schimmel gebildet haben oder sollte der Teig schlecht riechen, muss er entsorgt werden. Beginnt dann einfach nochmal von vorn! Das ist mir bis jetzt allerdings noch nicht passiert....

Von Eurem fertigen Sauerteig nehmt Ihr nun 50 g ab, und gebt ihn in ein sauberes Marmeladenglas. Das ist von nun an Euer **Anstellgut** für die nächsten Sauerteigbrote. Dieses Glas stellt Ihr in den Kühlschrank. Dieses **Anstellgut** muss nun ständig **gefüttert**, also am Leben erhalten werden. Ein Teil dieses **Anstellgutes**

wird wieder mit Roggenvollkornmehl und lauwarmen Wasser angesetzt und wird so zu neuem Sauerteig.

**Das Füttern geht so: Ihr nehmt das Glas aus dem Kühlschrank und lasst es ca. 1-2 Stunden bei Zimmertemperatur stehen, damit es sich erwärmt. Nehmt ein weiteres sauberes Marmeladenglas und gebt 40 g Vollkornmehl und 40 ml lauwarmes Wasser hinein. Dann nehmt Ihr 15 g von Eurem Anstellgut , gebt es auch in das Glas und verrührt alles gründlich und stellt es wieder in die Nähe der Heizung. Nach ca. 8 Stunden blubbert es wieder im Glas hoch. Wenn es reif ist, fällt es wieder zusammen. Er kann nun verwendet werden oder er wandert wieder zurück in den Kühlschrank, wo er sich wieder 7 bis 14 Tage hält. So verfährt Ihr immer weiter. Später muss der Sauerteig nicht mehr so oft gefüttert werden. Da reicht es dann schon, ihn alle 3 Wochen zu füttern.**

♥ Ich wünsche Euch viel Spaß und gutes Gelingen ♥