

Sauerteigherstellung - Drei Stufen Führung

Ab und an muss man neuen Sauerteig herstellen. Hier nun eine Beschreibung zum Herstellen des Sauerteigs. Wir produzieren hier 800 Gramm Sauerteig wovon 100gr. als Starter verwendet wird und 700 Gramm zum Backen eines Dreipfund-Brottes.

1.Tag

100 Gramm Roggenmehl mit 100 ml 40 Grad warmen Wassers in eine Schüssel füllen und gut umrühren. Mit Plastikfolie abdecken und 24-48 Stunden stehenlassen. Unter Umständen mal nach 24 Stunden umrühren. Den Teig nicht zu warm und nicht zu kalt abstellen. Gleichbleibend 20 Grad sind OK. Steht der Teig zu warm, wird mehr Milchsäure produziert - bei 20 Grad mehr Essigsäure - um die es uns beim Sauerteig vornehmlich geht.

3.Tag

weitere 100 gramm Roggenmehl und 100 ml 40 Grad warmes Wasser hinzufügen und umrühren. Weitere 24 Stunden stehenlassen und nach der Hälfte ruhig nochmal umrühren. Der Teig sollte nun bereits sauer riechen.

4. Tag

Weitere 200 Gramm Roggenmehl und 200 ml 40Grad warmes Wasser hinzugeben und durchmischen. Nach weiteren 24 Stunden ist der Sauerteig fertig.

5.Tag - Brotbacktag!!

Brot backen

1.) Sauerteig vermehren

Da ihr ja bereits eine Sauerteig-Kultur besitzt, beschreibe ich nicht die ursprüngliche drei Stufenführung, die euch den Sauerteig beschert - sondern nur dessen Vermehrung.

Ihr nehmt:

50gr. Sauerteig-Rest

375 gr. Roggenmehl (Typ 1150 - gibts beim REWE)

375 ml. 40 Grad warmes Wasser

Das ganze wird gut durchgerührt und an einen Ort mit Zimmertemperatur (20Grad) hingestellt. Deckt die Schüssel am besten mit einer zweiten Plastikschüssel ab und legt ein Tuch darüber. Es geht natürlich auch Frischhaltefolie. Wenn man die Kultur offen stehen lässt, bildet sich recht bald eine „Haut“ was sehr unschön ist.

Nach ungefähr 6 Stunden wird das ganze nochmal kräftig umgerührt. Nach ungefähr insgesamt 12 Stunden sollte sich der komplette Ansatz in Sauerteig umgewandelt haben. Man erkennt das am typischen Geruch, und einem Aufblähen des Teiges, der beim Umrühren aber wieder zerfällt und eine poröse Struktur aufweist. Insgesamt ist der Teig deutlich weicher geworden, als der ursprüngliche Ansatz.

2.) Brotteig herstellen

300 gr. Weizenmehl (1050)

350 gr. Roggenmehl (1150)

700 gr. Sauerteig aus der Vermehrung

1/2 Hefe

20 gr. Salz

300 ml. 40 Grad warmes Wasser

Teigschaber aus Plastik!!

Nun nehmt ihr eine grosse Schüssel und gebt 350 gr. Roggenmehl und 300 Gramm Weizenmehl hinein und rührt das ganze gut durch. Als nächstes baut ihr zwei Kuhlen in den Teig. In die eine gebt ihr 20gr. Salz und in die andere (möglichst weit vom Salz entfernt) eine halbe Bäckerhefe (22gr.). Dann schüttet ihr nach und nach das Wasser in die Kuhle mit der Hefe und verrührt das ganze mit einer Gabel. Mehr und mehr Wasser hinzugeben und immer mehr Mehl vom Rand der Kuhle dazumischen. Von dem Sauerteig (800gr.) benötigt ihr 700 gr. Den Rest könnt ihr als euren Ansatz mindestens eine Woche im Kühlschrank lagern. Die 700 gr. Sauerteig werden nun ebenfalls zu eurem Mehl hinzugegeben. Beim Vermischen des ganzen wird dann am Schluss auch die Kuhle mit dem Salz einbezogen. Das Salz sollte nicht mit der Hefe in direkten Kontakt kommen, bevor sie mit Mehl gemischt ist daher die zwei Kuhlen.

So langsam wird das Vermischen des Mehl-Sauerteiggemisch mit der Gabel nicht mehr gut möglich sein. Daher kommen jetzt die Hände ins Spiel. Nur eine Hand sollte den Teig kneten - die andere sollte die Schüssel festhalten. Da der Teig sehr klebrig ist, habt ihr ansonsten ein Problem. Neben der Schüssel in Griffweite sollte der Teigschaber sein. Beim Durchwalken des Teigs geht es nur darum, alles sorgfältig zu mischen. Sobald das geschafft ist die Hand mit dem Schaber vom Teig befreien, den Teig schön glattstreichen und auch den Rand der Schüssel mit dem Schaber schön nach unten zum Teigschaben.

Jetzt den Teig in der Schüssel wieder abdecken und eine halbe Stunde (bei Zimmertemperatur) stehenlassen.

3.) Teig „falten“ und Brot formen

Jetzt braucht ihr eine saubere und ebene Arbeitsfläche. Dort streut ihr Mehl aus und holt den Teig möglichst als ganzes aus der Schüssel. Beim Brotfalten führt die linke Hand und die andere klappt den Teig von hinten nach vorne und drückt ihn in die Teigmasse. Danach dreht die linke Hand den Teig ein Stück weiter. Sollte der Teig noch zu stark kleben, gebt ihr einfach weiteres Mehl hinzu. Nach einer gewissen Zeit sollte der Teig nicht mehr kleben und sich schön formen lassen. Jetzt dreht ihr ihn um, damit die glatte Oberfläche nach oben kommt, drückt das Brot in die gewünschte Form und legt es in den Bratschlauch.

Von dem Bratschlauch werden ca 70 cm abgeschnitten und das eine Ende schon zugebunden. Bindematerial hängt an dem Bratschlauch an - das muss nur abgezogen werden.

Nun das Brot vorsichtig in den Schlauch legen und oben ein paar Löcher in den Schlauch machen. Dann am anderen Ende zusammenbinden. Das Brot wird sich beim Gehen ordentlich ausdehnen - daher schön viel Platz lassen. Am besten legt ihr den Bratschlauch auf das Backblech und stellt es wiederum eine Stunde zum Gehen bei 20 Grad an einen Ort in Ofennähe.

Länger als eine Stunde sollte man das Brot nicht gehen lassen, weil das entwickelte Gas ansonsten wieder entweicht und das Brot nicht schön locker werden kann. Daher ca. 1/4 Stunde vor Ablauf der Gehenzeit den Ofen anschmeissen. Ober und Unterhitze 225 Grad.

4.) Brot backen

Wenn der Ofen seine Temperatur von 225 Grad erreicht hat, kann das Brot in den Ofen hinein. Es sollte eine Stunde gegangen sein, bevor ihr es in den Ofen schiebt. Da jeder Ofen etwas anders ist kann ich die genaue Backzeit nicht durchgeben - aber es macht durchaus Spaß immer mal nach dem Rechten zu schauen und es riecht nach spätestens einer halben Stunde ohnehin so verführerisch, dass man gerne mal vorbeischaud,-)

Bei mir dauert so ein Dreipfünder-Brot zwischen 60 und 70 Minuten. Wenn ich es richtig dunkel haben will, lasse ich die Temperatur durchgehend bei 225 Grad - ansonsten fange ich nach dreissig Minuten an, die Temperatur stufenweise auf bis zu 180 Grad abzusenken (alle 10 Minuten 10-15 Grad weniger)

5.) Warten

Vorsicht beim Öffnen des Bratschlauchs, was gleich nach dem Backen erfolgen sollte. Beim Aufschneiden entweicht sehr heisser Dampf an dem man sich leicht verbrennen kann!

Wenn man das Brot aus dem Bratschlauch herausholt ist es sehr verlockend, es sofort anzuschneiden. Das sollte man aber nicht tun. Am Besten stellt man das Brot mit entferntem Bratschlauch auf einen Rost, damit rundherum Luft an die Kruste kommen kann und auch der untere Teil des Brotes schön knuprig werden kann. Nach 4 Stunden kann man dann natürlich fressen. Dabei sollte man Butter im Haus haben. Das Brot schmeckt mir gerade nach dem Backen so gut, dass ich eine Scheibe nach der anderen wegputze...