

Anleitung Sauerteig

Es gibt Sauerteigextrakt sogar schon in der Drogerie zu kaufen. Erfahrungen habe ich damit keine, da es sehr einfach ist, sich seinen Sauerteig selber herzustellen. Ein Sauerteig lässt sich mit jedem Mehl herstellen.

Nehmen wir jetzt das Rezept „Helle Brötchen“, wofür wir einen Dinkel-1050-Sauerteig brauchen. Sie nehmen 60 g Dinkelmehl 1050 und 60 ml warmes Wasser. Das verrühren Sie am besten mit einer Gabel und lassen das Ganze zugedeckt 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen (nicht in den Kühlschrank stellen). Am nächsten Tag fügen Sie wieder 60 g Dinkelmehl 1050 und 60 ml warmes Wasser hinzu, verrühren und 24 Stunden zugedeckt stehen lassen. Am dritten Tag geben sie 120 g Dinkelmehl 1050 und 120 ml warmes Wasser hinzu, verrühren und noch einmal 24 Stunden zugedeckt stehen lassen. Am vierten Tag ist es soweit, Sie haben jetzt 480 g fertigen Sauerteig.

Für die Brötchen benötigen Sie 400 g Sauerteig. Den Rest können Sie in ein Gläschen geben, zuschrauben und in den Kühlschrank stellen. Diese vier-Tage-Aktion machen Sie nämlich nur ein einziges Mal.

Diese 80 g Sauerteigansatz halten zu Anfang zwei Wochen im Kühlschrank, später länger. Wenn Sie das nächste Mal Brötchen backen, nehmen Sie 200 g Dinkelmehl 1050 und 200 ml warmes Wasser und diese 80 g. Das verrühren Sie alles zusammen und lassen das Ganze 24 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur stehen. Bevor Sie anfangen zu backen, rühren Sie Ihren Sauerteig um und füllen wieder 80 g davon in ein Gläschen. Ab in den Kühlschrank für das nächste Mal.

Der Sauerteigansatz wird mit der Zeit immer besser. Dadurch bekommt der Sauerteig immer mehr Aroma und entwickelt immer mehr Triebkraft. Auch die Haltbarkeit vom Sauerteigansatz im Kühlschrank verlängert sich auf 4 - 6 Wochen.