

Deine eigene Sauerteig-Kultur

Frisches leckeres Brot gibt's nur beim Bäcker? Wer hat Dir das denn erzählt! Hier erfährst Du, wie Du Dein eigenes Brot zuhause backen kannst, das auf jeden Fall mit dem Brot der Bäckereien mithalten kann.

Für die Sauerteigkultur brauchst Du nur Roggenvollkornmehl und Wasser. Im Roggenvollkornmehl sind bereits natürliche Gärstoffe und Bakterien enthalten, die der Teig zum Gären benötigt.

Du nimmst 3 Esslöffel Roggenvollkornmehl und 3 Esslöffel lauwarmes Wasser und vermischt die beiden Zutaten zu einem glatten, leicht flüssigem Teig, der leicht vom Löffel fließt. Diese Mischung deckst Du anschließend so ab, dass noch Luft in das Gefäß kommen und entweichen kann und stellst sie dann an einen nicht zu kalten (Zimmertemperatur sollte reichen) und dunklen Ort.

Nach einem Tag gibst Du noch einmal einen Esslöffel Roggenvollkornmehl und einen Esslöffel Wasser hinzu und lässt den Teig noch einen weiteren Tag ruhen. Dann solltest Du bereits kleine Bläschen im Teig erkennen. Der Teig muss angenehm süßlich und säuerlich riechen, ein bisschen wie ein guter Essig. Du hast hoffentlich bis dahin noch keine allzu große emotionale Bindung zu dem Teig aufgebaut, denn es kann immer noch passieren, dass er kippt und schlecht wird.

Wenn aber bis dahin alles gut läuft, kannst Du den Teig weiter füttern. Dafür gibst Du 100 g Roggenvollkornmehl und 100 ml lauwarmes Wasser hinzu. Der Teig sollte dann ein bis zwei Tage ruhen. Dann sollte er deutliche Blasen zeigen und sein Volumen vergrößert haben. Der Geruch wird kräftiger.

Du solltest jetzt etwa 150 g Sauerteig als Starter-Kit für Dein Brot haben und kannst nun anfangen, damit zu backen. Hier findest Du das Rezept für das Brot.

Die restliche Kultur bewahrst Du im Kühlschrank luftdicht und verschlossen auf. Der Gärprozess wird dadurch stark verlangsamt. Ab nun gibst du nur einmal pro Woche die drei Esslöffel Roggenvollkornmehl und das Wasser hinzu.

16-20 Stunden bevor Du dann wieder ein Brot backen möchtest, holst du die Kultur aus dem Kühlschrank und fütterst sie wieder mit Wasser und Mehl an. Du nimmst dafür zu gleichen Teilen Mehl und Wasser, dass du wieder auf 150 g Sauerteig kommst. Nun kannst Du wieder 100g Sauerteig für ein neues Brot verwenden und hast noch eine Restmenge, um die Kultur weiter großzuziehen. Der Rest wandert wieder zurück in den Kühlschrank und wartet auf seinen nächsten Einsatz.

Je öfter sich dieser Vorgang wiederholt, desto stabiler wird Deine Sauerteig-Kultur und verzeiht Dir auch mal, wenn Du vergisst, sie zu füttern ☐