

Sauerteig ansetzen – der komplette Guide

RUHEN

96
Std.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Starter

200 g Vollkornmehl
200 g Wasser

Sauerteig ist die Champion's League des Brotbackens. Er sorgt für unvergleichlichen **Geschmack**, tolle Teigeigenschaften und bekömmlichen Genuss. Sogar **trotz leichter Glutenunverträglichkeit** können manche Brotenthusiasten Sauerteigbrot genießen und vertragen. Und das beste: er entsteht aus nur 3 denkbar einfachen Zutaten: Mehl, Wasser und Zeit. Hab ich dich schon überzeugt, selbst einen **anzusetzen**? Dann bist du hier richtig.

Die Grundlagen: Anstellgut und Mehlsorten

Bevor du dir die Ärmel hochkrepelst, müssen wir kurz auf verschiedene **Mehlsorten** eingehen und ein paar **Grundbegriffe** klären.

Weizen, Dinkel, Roggen – der feine Unterschied

Grundsätzlich kannst du **alle Mehle** versäuern, sogar solche, die nicht aus Brotgetreide bestehen oder von Natur aus glutenfrei sind. Weizen, Dinkel und Roggen sind

aber am gängigsten und nur bei **Roggen** ist Sauerteig **notwendig**, damit das Brot gelingt. Roggensauerteig wird oft so geführt, dass er stark aromatisch und sauer schmeckt. Ein kräftig dunkles **Roggenbrot** zum Beispiel hat dieses unverwechselbare Aroma. **Weizensauerteig** ist oft etwas milder und kommt bei hellen Broten mit lockerer, offener Krume wie französischem Landbrot zum Einsatz. Dinkelsauerteig wird gern bei Dinkelvollkornbroten verwendet.

Jedes Mehl verhält sich beim Versäuern ein bisschen anders, und damit meine ich nicht nur die Getreideart. In puncto Farbe, Geruch und Geschmack bringt jedes Mehl eine eigene Note mit - abhängig vom Mahlgrad, Anbauort, und weiteren Faktoren.

Für den Start nimmst du hier **Vollkornmehl**, denn das ist aufgrund der Schalenanteile **einfach** zu Versäuern. Die Getreidesorte ist relativ egal, Roggen und Weizen sind am üblichsten. Übrigens: **Mischen** ist bei Sauerteig ausdrücklich erlaubt, aus einem Roggenanstellgut kannst du auch einen Weizen-, oder Dinkelsauerteig machen. Und ein bisschen Roggensauerteig gibt einem Weizenbaguette eine kräftige, rustikale Note.

Vom Anstellgut zum Sauerteig zum Brot

Sauerteig wird in Stufen geführt, im Bäckerhandwerk sind das bis zu 3. Unsere Brotrezepte gelingen mit **einer Stufe**. Dieser beginnt immer mit dem **Anstellgut**, auch bekannt als **Starter**. Du könntest Anstellgut kaufen, oder du bewahrst einfach einen Rest vom fertigen Sauerteig auf. Den stellst du her, indem du wieder Wasser und Mehl zugibst, den Teig also „anstellst“ oder „anfrischt“. Der Sauer kommt je nach Rezept dann in deinen Brotteig und übrig bleibt wieder dein Anstellgut. Der ganze Prozess ist also ein **ewiger Kreis**.

Und wie steigst du jetzt am besten in diesen Kreislauf ein? Mit einer **Spontangärung**.

Sauerteig ansetzen – der komplette Guide

Die Zubereitung von Sauerteig funktioniert einfach und erfordert nur ein wenig Geduld. Am ersten Tag mischst du Wasser und Mehl. Jetzt wird diesem Gemisch jeden Tag wieder Wasser und Mehl hinzugefügt, so als würdest du ein Haustier füttern. Nach ein paar Tagen und ein paar guten Fütterungen wirst du erste **Bläschen** sehen. Glückwunsch – du hast einen **Spontansauer** angesetzt! Jetzt weißt du, dass die Hefe aktiv ist und sich vermehrt. Dein Sauerteig wirkt nun auch weicher und feuchter als zu Beginn. Nach jeder Fütterung dehnt sich der Teig durch die Lockerungsgase aus und du kannst sehen, wie die **Teigoberfläche** sich wölbt. Am 5. Tag siehst du viele Blasen und der Spontansauer riecht säuerlich, vielleicht sogar ein kleines bisschen schwefelig. Ihr beide seid jetzt offiziell bereit für richtig gutes Brot.

Das war's jetzt aber auch erstmal mit Theorie, ab in die Praxis!

Die Anleitung

- 1 -

Tag 1: In einer großen Schüssel oder einem großen Schraubglas 50 g Mehl und 50 ml lauwarmes Wasser vermischen, bis keine trockenen Stellen mehr zu sehen sind. Lose abdecken und bei Raumtemperatur 24 Stunden stehen lassen.

- 2 -

Tag 2: Erst 50 ml lauwarmes Wasser einrühren, dann 50 g Mehl dazugeben, wieder gründlich mischen und weitere 24 Stunden abgedeckt stehen lassen.

- 3 -

Tag 3: Jetzt können schon kleine Bläschen sichtbar sein. Wieder mit 50 ml lauwarmem Wasser und 50 g Mehl füttern, gründlich vermischen, abdecken und einen weiteren Tag warten.

- 4 -

Tag 4: Heute sollten auf jeden Fall Blasen sichtbar sein und der Teig sollte sauer riechen. Ein letztes Mal mit 50 ml lauwarmem Wasser und 50 g Mehl anfrischen, abdecken und 24 Stunden warten.

- 5 -

Tag 5: Jetzt ist der Sauerteig bereit, um allerlei köstlichen Backwaren auf die Sprünge zu helfen. Einfach wie in den Rezepten angegeben verwenden, bei allem Elan auf jeden Fall darauf achten, genügend Anstellgut übrig zu lassen. Wie er aufzubewahren ist, wird weiter unten erklärt. Aber jetzt erst mal ran an den Ofen!

Sauerteigführung – ein neuer Mitbewohner im Kühlschrank

Wenn du deinen Sauer zur Reife gebracht hast, kannst du ihn am gleichen Tag für **bis zu 12 Stunden** direkt verwenden. Backtag ist doch erst morgen? Dann lagere den Sauerteig bis dann im **Kühlschrank** und bringe ihn 1-2 Stunden auf **Zimmertemperatur**, bevor er in den Brotteig kommt.

Bei Kühlschranktemperaturen stellen Sauerteighefen und Milchsäurebakterien ihre Arbeit ein und machen **Pause**. Dein **Anstellgut** lagerst du deswegen grundsätzlich im Kühlschrank und **fütterst** es immer dann, wenn du für den nächsten Tag Sauerteig anstellen möchtest, mindestens aber einmal **alle 7-10 Tage**. Dabei musst du nicht immer je 50 g Wasser und Mehl hinzugeben, denn die Menge der Zutaten richtet sich nach der Menge des Anstellguts:

Grundsätzlich berechnet man für einen Sauerteig **10-20% Anstellgut** bezogen auf die Mehlmenge, je nachdem wie intensiv der Sauer sein soll. Wenn du für dein Rezept also 200 g reifen Sauer brauchst, dann würdest du 10-20 g Anstellgut mit je 100 g Mehl und 100 ml Wasser mischen und über Nacht reifen lassen. Auf der Waage sind das dann 210-220 g Teig, damit direkt wieder Anstellgut für den **nächsten Ansatz** übrigbleibt. Wenn du also mal für einige Zeit kein Brot backen kannst oder willst, reicht es vollkommen, nur eine sehr kleine Menge weiterzuführen. Trotzdem bleibt bei regelmäßigen Fütterungen oft ein bisschen mehr reifer Sauer über, als du direkt brauchst. Ich habe dafür ein extra Schraubglas im Kühlschrank. Denn auch für diesen Rest, egal wie reif er schon ist, gibt es geniale und schnelle Rezepte.

Sauerteig für Immer

Zu guter Letzt: wenn du deinen Sauerteig mal wirklich lange lagern möchtest, oder so wie ich ein **Backup** für alle Eventualitäten haben willst, dann gibt es hier zwei

Sauerteig ansetzen – der komplette Guide

einfache Möglichkeiten.

Tipp 1: Füge zu reifem Sauerteig so viel weiteres Mehl hinzu, bis du feine **Streusel** hast. Diese kannst du in einem Glas bei Raumtemperatur vor Licht geschützt lagern. Wenn's wieder losgehen soll einfach mit so viel Wasser glattrühren, bis die **Konsistenz** ungefähr wie sonst auch bei 1:1 ist und über Nacht reifen lassen. Eventuell musst du hier 1-2 Mal hintereinander anstellen und reifen lassen, bis dein **Starter** wieder voll am Start ist.

Tipp 2: Über Jahre wird der Sauerteig haltbar, wenn du ihn trocknest. Streiche ihn dafür dünn auf ein beschichtetes **Backpapier** und lass ihn vollständig durchtrocknen. In Stückchen gebrochen kannst du ihn luftdicht verpackt fast ewig lagern. Um den Sauerteig wieder zu aktivieren, kannst du ca. 1 EL der Flocken mit 50 g Wasser und 50 g Mehl verrühren und auch hier wieder täglich füttern, bis der Sauerteig wie gewohnt **blubbert** und sich auf seinen nächsten Einsatz freut.

Man kann Sauerteig grundsätzlich auch einfrieren, es ist aber schwieriger, ihn wieder zu reaktivieren. Ich rate dir deshalb davon ab.

Die Wissenschaft hinter dem Sauerteig

Vielleicht fragst du dich jetzt, was da gerade in deinem Wasser-Mehl-Gemisch so vor sich geht? Hier kommt die Erklärung.

Das passiert bei der Spontangärung

Wenn du Wasser und Mehl zu gleichen Teilen anmischst, dann erschaffst du damit einen perfekten **Nährboden** für allerlei Mikroorganismen. Denn Stärke ist eine schnelle Nahrungsquelle und eine feuchte Umgebung ist ein idealer Lebensraum. In deiner Mischung soll aber nun natürlich nicht einfach irgendwas gedeihen, sondern **Milchsäurebakterien** und **wilde Hefe**. Beide befinden sich überall um uns herum: in der Luft, an unseren Händen und vor allem auch im Mehl selbst, besonders an der **Schale**.

Du kannst zwar nicht vollständig steuern, welche Mikroorganismen nun in deinen Spontansauer einziehen, aber das musst du auch nicht. Sauerteighefen und Milchsäurebakterien tun das nämlich im besten Fall von selbst.

Sauerteighefen und Milchsäurebakterien

Anders als normale Hefe aus dem Supermarkt sind Sauerteighefen säureresistent. Bei einem typischen pH-Wert im Sauerteig zwischen 3 und 4 bleiben sie aktiv. Andere Mikroorganismen stellen da schon längst die Arbeit ein und sterben sogar irgendwann ab. Für das saure Arbeitsklima sorgen die Milchsäurebakterien, die vornehmlich – wer hätte es gedacht – **Milchsäure** produzieren, aber auch ein bisschen **Essigsäure**. Daher kommt dann der wahrnehmbar **säuerliche Geschmack** und Geruch im Brot. Darüber hinaus bilden sie, genau wie die Hefe, auch Alkohol und CO₂, also **Aromastoffe** und **Lockerungsgase**. Einfach gesagt: intensiven Geschmack und die aufgelockerte Brotkrume im Sauerteigbrot. Es entsteht eine Symbiose, die deinen Sauerteig vor Schimmel und Verderben schützt.

Bevor es industriell hergestellte Hefe gab, verwendeten übrigens viele Bäcker diese wilden Hefen als Triebmittel für Brot und anderes Gebäck. Die Industriehefe ist natürlich einfacher zu lagern, zu portionieren und lässt den Teig meist schneller reifen. Was **Geschmack** und **Textur** angeht, hängt ein Brot mit der traditionellen, wilden Hefe aus Sauerteig jedes andere aber um Längen ab.

So macht Sauerteig dein Brot besser

Auch wenn du jetzt schon gespannt in den Startlöchern stehst: es lohnt sich zu wissen, was Sauer alles kann.

Das Aroma

Sauerteig bildet im Teig Alkohol und Säuren, die nicht nur den typischen Brotgeschmack bestimmen, sondern auch andere, unerwünschte Aromastoffe in Schach halten. Je nachdem welches Mehl du für deinen Sauer verwendest, kannst du den Geschmack weiter bestimmen - Roggen ist typisch **intensiv** und gut für **kräftige** dunkle Brote, Weizensauerteig ist **milder** und eignet sich für Pizza, Baguette oder andere helle Brotsorten, den klassischen Hermann-Kuchen aus deiner Kindheit, oder italienischen Panettone.

Der Teig

Weizensauerteige erhöhen die gebundene **Wassermenge** in deinem Teig. Das unterstützt wiederum die **Glutenbildung**: Dein Teig ist **elastischer** und lässt sich einfacher **verarbeiten**. Zudem kann er die Lockerungsgase

Sauerteig ansetzen – der komplette Guide

besser festhalten und hilft dir so, wenn du zum Beispiel bei einem Baguette eine **grobe Porung** erreichen möchtest. Schon mal erlebt, dass ein Hefeteig zu lange gegangen und zusammengefallen ist? Auch da hilft Sauerteig, deine Weizenteige werden **gärstabiler**.

Roggensauerteig ist für Teige mit Roggenmehlanteil nicht nur nice to have, sondern **unerlässlich**. Roggen enthält Stoffe, die eine richtige Glutenbildung von Natur aus verhindern. Die **feine Porung** eines Roggenbrot entsteht also nur, wenn das Stärkegerüst aus dem Mehl im Teig beim Backen fest wird. Gleichzeitig versucht das Roggenmehl allerdings, sich selbst zu sabotieren: es enthält viele Enzyme, die Stärke zu Traubenzucker abbauen. Dieser liefert zwar ordentlich Treibstoff für die Hefe, aber wenn zu wenig Stärke übrig ist, dann wird das Roggenbrot leider trotzdem nur zum Roggenfladen. Die Säure im Sauerteig hemmt diesen Abbau, sodass das Brot im Ofen schön **aufgeht** und die **Form behält**. Der Bäcker sagt daher: Roggen ist ohne Säuerung nicht **backfähig**.

Die Krume

Wie oben schon gesagt: Sauerteig bringt gebundenes Wasser in den Teig. Das macht auch die Krume im gebackenen Brot saftiger. Zusätzlich wird sie elastischer, das heißt du kannst dein Brot besser **schneiden** und **bestreichen**. Bei Roggenbrot sorgt ein Sauerteig außerdem dafür, dass das Brot nicht an deinen Zähnen klebt.

Die Bekömmlichkeit

Sauerteig baut Stoffe wie zum Beispiel **Phytinsäure** ab und erleichtert dem Körper so die Nähr-, und Mineralstoff-Aufnahme. Dazu macht er das Gluten im Brot für viele Menschen **verträglicher**. Und gesäuertes Brot wirkt generell besser auf den **Blutzuckerspiegel** als ungesäuertes.

Die Haltbarkeit

Dein selbstgebackenes Sauerteigbrot belohnt deine Mühen nicht nur mit tollem **Geschmack**, sondern auch mit langer **Frischhaltung**. Der niedrigere pH-Wert im Brot hemmt die Schimmelbildung und auch für andere sogenannte Brotkrankheiten wie Fadenziehen ist dein Brot nicht anfällig. Du hast also **bis zu einer Woche** lang Freude an deinem Sauerteigbrot – wenn es denn nicht schon lange vorher verputzt wurde.

Für Profis: Teigausbeute, Teigtemperatur, Stehzeit

Das ist nicht dein erstes Rodeo und du willst **gezielt** für bestimmte Rezepte Sauerteig **ansetzen** und **steuern**? Alles klar! Du kannst die Aktivität und das Verhältnis von Sauerteighefen und Milchsäurebakterien mit ein paar **Stellschrauben** anpassen.

Teigausbeute

Die Teigausbeute (TA) ist das **Verhältnis** von Mehl zu Flüssigkeit. Du kennst sie vielleicht auch als "Baker's Percentage". Du berechnest sie mit der Formel:

$$\text{Teigmenge} \times 100 \text{ geteilt durch Mehlmenge}$$

Beim ersten Schritt unseres Spontansauers beträgt die TA also:

$$100 \times 100 / 50 = 200$$

Einen einstufigen Sauer für Brote führe ich fast immer mit **TA 200**, also mit Mehl und Wasser zu **gleichen Teilen**.

Du kannst den Sauerteig allerdings auch **weicher** oder **fester** führen. Weicherer Teig reift **schneller**, festerer **langsamer**. Und in weichem in ihm fühlen sich die Hefen sehr wohl, in festerem Teig die Milchsäurebakterien. Dementsprechend wird letzterer auch saurer und weniger triebstark.

Teigtemperatur

Als nächstes kommt die Temperatur ins Spiel. Hier musst du wissen: die **Hefen** mögen es gern **warm** bei 28-30 °C, die **Milchsäurebakterien** um 24-28 °C am liebsten eher **kühler**. Ein Sauerteig mit einer Temperatur von 30 °C wird also milder und triebstärker als ein Sauerteig bei 24 °C, der kräftig schmeckt, aber weniger lockert.

Zur Einordnung für dich: in der Anleitung oben gebe ich lauwarmes Wasser an. Nach Gefühl und Wasserhahn sind das bei den meisten Leuten ca. 35 °C. Mit zimmerwarmem Mehl gemischt ergibt sich eine durchschnittliche Temperatur von 28 °C. Lässt man den Sauerteig dann bei Raumtemperatur stehen, fällt die Temperatur stetig und erreicht irgendwann 21 °C. Durch diesen Verlauf arbeiten die Sauerteighefen und die Milchsäurebakterien etwa gleich stark. Der Sauer wird also auch ohne viel Messen in der Regel sehr ausgewogen.

Sauerteig ansetzen – der komplette Guide

Stehzeit

Zuletzt ist die Stehzeit wichtig. Desto **länger** du deinen Sauerteig reifen lässt, desto **stärker** haben Hefen und Milchsäurebakterien gearbeitet. Wenn sich die Oberfläche wölbt und der Teig viele Blasen hat, dann ist der optimale, höchste **Reifepunkt** erreicht. Davor ist der Sauerteig noch zu jung und bringt im Brotteig nicht die volle Leistung. Danach wird dein Sauer überreif: die Oberfläche fällt ein, den Hefen wird es langsam zu sauer und sie stellen die Arbeit ein. Du kannst ihn jetzt natürlich trotzdem verwenden, aber gib vielleicht etwas **Hefe extra** in den Brotteig dazu, wenn das Rezept keine enthält. Ein Tipp: bei gleichbleibenden Mengen kannst du den höchsten Reifepunkt mit einem Gummiring am Glas markieren.

Diese **drei Faktoren** greifen also ineinander und beeinflussen **Geschmack** und **Triebkraft** deines Sauerteiges. Hier kannst du also einiges ausprobieren und dich mit der Zeit zum Experten entwickeln. Im Zweifelsfall sagt man im Handwerk immer gern: warm und weich macht den Bäcker reich. Aber auch kühl und fest kann, gerade bei kräftigen Roggenbroten, tolle Ergebnisse liefern.

S.O.S. - Was ist mit meinem Sauerteig los?

Was sind das für bunte Flecken?

Rot, rosa, grün, bläulich, weiß - wenn solche Flecken auf deinem Sauerteig sichtbar sind, schimmelt er und du solltest ihn dringend **entsorgen**. Das kann passieren. Kopf hoch, starte einfach von vorn.

Was ist diese dunkle Flüssigkeit auf meinem Sauerteig?

Wenn du dein Anstellgut lange Zeit im Kühlschrank vergessen hast, setzt sich auf der Oberfläche eine Flüssigkeit ab, die gräulich oder sogar bräunlich aussehen kann. Hier hat sich der durch die Hefe entstehende **Alkohol** abgesetzt. Gieß diese Flüssigkeit ab, der Sauer kann dann wieder gefüttert und **weiterverwendet** werden.