

Brot backen: Den Sauerteig ansetzen - so geht's

RUHEN

96
Std.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Starter

200 g Mehl
200 g Wasser

Bist du dem Brotbacken auch so verfallen wie ich? Wenn einen diese Leidenschaft gepackt hat, führt irgendwann kein Weg an Sauerteig vorbei. Du kannst es natürlich im Supermarkt kaufen, aber ihn selber zu machen ist super einfach, günstig und macht nur wenig Arbeit. Für herzhaftes Sauerteigbrot empfehle ich einen Roggensauerteig aus, du kannst aber jede Mehlsorte verwenden. Geschmacksneutraler als Roggenmehl ist zum Beispiel ein Weizensauerteig.

Jedes Mehl verhält sich ein bisschen anders, und damit meine ich nicht nur die Getreideart. In Farbe, Geruch und Geschmack bringt jedes Mehl eine eigene Note mit - abhängig vom Hersteller, Mahlgrad, Anbauort, und Getreidegüte. Für den Start eignet sich Roggen aber besonders gut, weil die meisten Sauerteigbrote auch einen Roggenmehlanteil haben. Die oberste Regel: Verwende Sauerteig der gleichen Mehlsorte, die du später auch in deinem Gebäck benutzen wirst.

Die Wissenschaft hinter dem Sauerteig

So entsteht Sauerteig

Was ist überhaupt Sauerteig und welche Funktion hat er in deinem Brot? Sauerteig besteht aus nichts weiter als Wasser und Mehl. Das Hinzugeben von Wasser und Mehl zu gleichen Teilen nennt man auch **Fütterung** des Sauerteigs. Über wenige Tage bildet die Mischung einen perfekten Nährboden für Milchsäurebakterien und wilde Hefe. Wilde Hefe findet sich überall um uns herum: in der Luft, an unseren Händen, im Mehl selbst. Die Hefe produziert Gase, die Milchsäurebakterien sorgen für den sauren Geruch und das Aroma. Dabei gehen sie eine feine Symbiose ein, denn die Hefe schafft eine sauerstoffarme Umgebung, welche die Bakterien lieben. Dafür verarbeiten sie Zucker aus dem Mehl, das die Hefe nicht allein abbauen kann.

Bevor es Hefewürfel oder Trockenhefe - also kultivierte Hefe - gab, verwendete jeder Bäcker diese Hefeart als Triebmittel für Brot und anderes Gebäck. Die Industriehefe ist natürlich einfacher zu lagern, zu portionieren und lässt Brot schneller reifen. Im Geschmack und in der Textur hängt ein Brot mit der traditionellen wilden Hefe jedes andere aber um Längen ab.

Die Zubereitung von Sauerteig funktioniert recht einfach, erfordert aber ein wenig Geduld. Am ersten Tag mischst du eine zähe Mehlmasse zusammen. Nach ein paar Tagen und ein paar guten Fütterungen wird dein Sauerteigansatz zu blubbern beginnen. So weißt du, dass die Hefe aktiv ist und sich vermehrt. Der Sauerteig ist dann wesentlich weicher und wirkt feuchter. Wenn du viele Blasen in deinem Sauerteig siehst und er leicht sauer, vielleicht auch etwas schwefelig riecht, dann ist er bereit zum Backen.

Brot backen: Den Sauerteig ansetzen - so geht's

Diese Vorteile bringt Sauerteig deinem Brot

Das Aroma

Durch die Gärung im Sauerteig entstehen Alkohol und Säuren, die nicht nur den typischen Sauerteig-Brotgeschmack bestimmen, sondern auch andere unerwünschte Aromastoffe in Schach halten. Je nachdem welches Mehl du für deinen Sauerteig 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, sowie den klassischen Hermann-Kuchen, den du aus deiner Kindheit vielleicht kennst, oder italienischen Panettone.

Die Teigführung

Weizensauerteige erhöhen die Glutenbildung in deinem Teig. Er wird elastischer und lässt sich einfacher falten oder kneten. Roggensauerteig ist für Teige mit Roggenmehlanteil unerlässlich. Er verhindert eine zu starke Kleberbildung. Ohne bliebe dein Brot flach und klebrig.

Die Krume

Durch reifen Sauerteig wird die Krume - also das innere des Brotes - feiner und das Brot an sich lässt sich besser schneiden. Bei Roggenbrot sorgt ein Sauerteig ausserdem dafür, dass sich deine Zähne beim Kauen besser anfühlen: ungesäuertes Brot würde an deinen Zähnen kleben, gesäuertes Roggenbrot hat einen niedrigeren pH-Wert, ist elastischer und lässt sich besser kauen.

Die Haltbarkeit

Zwar steckst du viel Arbeit in dein selbstgebackenes Brot, aber die Mühe lohnt sich, weil es länger frisch bleibt. Selbstgemachtes Sauerteigbrot schimmelt erst viel später als ungesäuertes oder gar gekauftes Brot mit Sauerteigextrakt oder anderen chemischen Säuerungsmitteln. Sauerteigbrote fallen außerdem der Brotkrankheit des Fadenziehens nicht zum Opfer. Diese alte Brotkrankheit wird durch Bakterien hervorgerufen und taucht inzwischen wieder öfter auf. Wenn du befallenes Brot auseinander brichst, siehst du deutliche Fäden, wie von Spinnen gewoben. Die Säure im Sauerteig zerstört diese Bakterien und ihre Sporen und schützt den Teig.

Die Anleitung

- 1 -

Tag 1: Wähle eine ausreichend große Schüssel oder ein großes Schraubglas. Vermische 50 g Mehl und 50 g Wasser bis das Mehl gut aufgelöst ist. Lege den Deckel lose auf das Glas und lass die Mischung 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen.

- 2 -

Tag 2: Füttere deinen Sauerteigansatz erst mit 50 g Wasser, bis alles gut vermischt ist, gib dann 50 g Mehl hinzu. Siehst du schon ein paar kleine Blasen? Gut, der Sauerteig lebt! Warte 24 Stunden.

- 3 -

Tag 3: Vermische den Ansatz wieder erst mit 50 g Wasser, dann mit 50 g Mehl. Du wirst merken, dass sich die Konsistenz schon verändert hat. Wieder Deckel lose auflegen und 24 Stunden ruhen lassen.

- 4 -

Tag 4: Jetzt solltest du auf jeden Fall Blasen in deinem Sauerteig sehen und er sollte sauer riechen. Wenn du heute wieder 50 g Wasser und dann 50 g Mehl dazugibst, sollte er sich viel elastischer und weicher anfühlen.

- 5 -

Tag 5: Jetzt ist der Sauerteig bereit, um deinem Gebäck auf die Sprünge zu helfen. Verwende ihn wie in deinem Rezept angegeben. Was übrig bleibt, kannst du weiter pflegen. Wie das geht, liest du weiter unten.

Sauerteig aufbewahren - ein Freund für alle Fälle

Wenn du deinen Sauerteig zur Reife gebracht hast, kannst du ihn direkt verwenden oder lagern. Solltest du ihn in den nächsten 2-3 Tagen verwenden wollen, kann er ruhig weiter bei Zimmertemperatur in deiner Küche wohnen. Wenn es länger dauern könnte, gib ihn sicherheitshalber in den **Kühlschrank**. Bei Temperaturen unter 20 °C verfällt die Hefe in den Winterschlaf.

Brot backen: Den Sauerteig ansetzen - so geht's

Winterschlaf für gelegentliche Nutzung

Während dieses Winterschlafes solltest du deinen Sauerteig nur noch **1 Mal in der Woche füttern**. Wenn dir der Sauerteig über den Kopf wächst, verschenk doch einen Teil an Freunde. Du kannst auch weniger Mehl und Wasser für die **Fütterung** verwenden, wichtig ist nur, dass er überhaupt neues Futter bekommt und dass das Verhältnis von 1:1 immer stimmt. Einen Tag bevor der Sauerteig wieder zum Einsatz kommen soll, nimmst du ihn einfach aus dem Kühlschrank und fütterst ihn nochmal mit etwas Mehl und Wasser.

Winterschlaf für seltene Nutzung

Wenn du weißt, dass du den Sauerteig wirklich lange nicht mehr brauchen willst, gibt es zwei Methoden, mit denen du ihn auch für lange Durststrecken haltbar machst.

Tipp 1: Rühr den Sauerteig wirklich dick an, indem du das Verhältnis in 2 Teile Mehl und 1 Teil Wasser veränderst. Dieser dicke Sauerteig bleibt im Kühlschrank besser frisch, wenn du nicht jede Woche füttern kannst. Ca. 1-2 Monate kann dieser Sauerteig durchhalten. Wenn es wieder los gehen kann, vermische den Sauerteig mit etwas mehr Wasser, bis die Konsistenz wieder stimmt, und lasse ihn 24 Stunden bei Zimmertemperatur "wach" werden.

Tipp 2: Über Jahre wird der Sauerteig haltbar, wenn du ihn trocknest. Streiche ihn dafür flach auf einem Backpapier und lass ihn vollständig durchtrocknen. In Stückchen gebrochen kannst du ihn luftdicht verpackt monatelang lagern. Um den Sauerteig wieder zu aktivieren, kannst du ca. 1 EL der Flocken mit 50 g Wasser und 50 g Mehl verrühren und 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 sehr schwer ihn wieder zu reaktivieren. Ich rate dir deshalb davon ab.

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 deinen Sauerteig 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. Gieße diese Flüssigkeit ab, der Sauerteig kann dann wieder gefüttert und weiter verwendet werden. Starte besser eine neue Kultur, sollte die Flüssigkeit sehr unangenehm riechen.