Sauerteig ansetzen

Wenn man einmal wirklich ein Sauerteigbrot backen möchte, stellt sich die Frage: Woher bekomme ich den Sauerteigansatz? Hier ist die Lösung.

Vorbereitung
Ein Konservenglas (z. B. 500 ml) reinigen und anschließend mit heißem Wasser ausspülen. Es muss penibel sauber sein, damit sich in Folge keine unerwünschten Keime vermehren.

Hinweis
Das Glas später nie fest verschließen, sondern Deckel nur sehr locker auflegen. Bei dem Vorgang entsteht CO_2, welches entweichen können muss. Mit einem Edding-Stift stets den aktuellen Höhenstand der Masse markieren, um den Fortschritt zu erkennen. Die Masse sollte immer angenehm riechen. Wenn sie stinkt, haben schädliche Bakterien die Oberhand gewonnen und der Vorgang wäre somit fehlgeschlagen. Als Mehl kann sowohl Roggen- wie auch Weizenmehl genutzt werden. Ich bevorzuge Weizenmehl, da dies einen milderen Sauerteig erzeugt.

Sauerteig ansetzen

TAG 1
50 g Mehl und 50 g Wasser in Glas füllen und gründlich vermengen.

TAG 2
50 g Mehl und 50 g Wasser zugeben und alles vermengen

TAG 3
Hälfte der Masse entsorgen
Wieder 50 g Mehl und 50 g Wasser zugeben und vermengen

TAG 4
Hälfte der Masse entsorgen
Wieder 50 g Mehl und 50 g Wasser zugeben und vermengen.

Tag 5
Masse bis auf 2 gehäufte Esslöffel entfernen
Wieder 50 g Mehl und 50 g Wasser zugeben und vermengen.

Tag 6
Masse bis auf 2 gehäufte Esslöffel entfernen
Wieder 50 g Mehl und 50 g Wasser zugeben und vermengen
Die Masse sollte sich in ca. 15 Stunden verdoppelt haben.

Tag 7
Die Masse sollte angenehm riechen und kann nun verwendet werden.

Sauerteig im Kühlschrank bevorraten
Sauerteig kann im Kühlschrank mehrere Wochen aufbewahrt werden.
Dann einfach wieder Masse bis auf 2 gehäufte Esslöffel entfernen und wieder 50 g Mehl und 50 g Wasser zugeben und vermengen. Und dies dann immer wieder, von Zeit zu Zeit. So ist eine dauerhafte Bevorratung möglich.

Sauerteig aus dem Kühlschrank verwenden:
Masse bis auf 2 gehäufte Esslöffel entfernen
Wieder 50 g Mehl und 50 g Wasser zugeben und vermengen.
Nach ca. 12-15 Stunden wird sich der Sauerteig verdoppelt haben und kann verwendet werden.