

Rezept für Roggen- und Weizensauerteige:

Roggensauerteig:

1. Schritt – 1. Tag

25g Starterkultur

25g Roggenmehl

45ml warmes Wasser (ca. 30-35°C)

Alle Zutaten mit der Hand oder dem Knethaken der Rührmaschine zu einem glatten Teig kneten und dann zugedeckt für 24 Stunden an einem warmen Ort stehen lassen.

Dies ist nun Ihr **Anfrischsauerteig**.

2. Schritt – 2.Tag

95g Anfrischsauerteig

95g Roggenmehl

95g warmes Wasser (ca. 30°C)

Alle Zutaten mit dem Knethaken der Rührmaschine zu einem glatten Teig kneten und dann zugedeckt für 24 Stunden an einem warmen Ort stehen lassen.

Dies ist nun Ihr **Grundsauerteig**

3. Schritt – 3.Tag

285g Grundsauerteig

400g Roggenmehl

400g warmes Wasser (ca. 30°C)

Alle Zutaten mit dem Knethaken der Rührmaschine zu einem glatten Teig kneten und dann zugedeckt für 4-8 Stunden an einem warmen Ort stehen lassen.

Dies ist nun Ihr **fertiger Sauerteig**. (Vollsauer).

Verwenden Sie diesen nun auf ein bestehendes Brotrezept, oder greifen Sie auf eines unserer Rezepte zurück.

Wenn Sie regelmäßig backen, können Sie Anfrischsauer vom Grundsauer wegnehmen und mit diesem einen neuen Grundsauer bereiten.

Schritt 3 verändert sich dann folgendermaßen:

285g Grundsauer– 95g Anfrischsauer für Schritt 2 = 190g Grundsauerteig für Schritt 3

190g Grundsauerteig

270g Roggenmehl

270g warmes Wasser (ca. 30°C)

Alle Zutaten mit dem Knethaken der Rührmaschine zu einem glatten Teig kneten und dann zugedeckt für 4-8 Stunden an einem warmen Ort stehen lassen.

Dies ist nun Ihr fertiger Sauerteig. Verwenden Sie diesen nun auf ein bestehendes Brotrezept, oder greifen Sie auf eines unserer Rezepte zurück.

Wenn Sie zuviel Sauerteig haben, können Sie diesen bis 6 Tage im Kühlschrank lagern. Die Triebkraft wird aber nachlassen und die Säure wird sich verstärken. Bei 6 Tage altem Sauerteig, sollten Sie ein wenig Hefe zugeben.

Alternativ kann Sauerteig auch bis 4 Wochen eingefroren werden.

Brotrezepte - für Sauerteig aus Roggenmehl

Pfälzer Krustenbrot – ohne Hefe

500g Vollsauerteig
260g Roggenmehl (1150)
500g Weizenmehl (405/550 oder 1050)
18g (Jod)Salz
1 TL Weizenkleber+ (verbessert die Stabilität, kann zugegeben werden)
430g warmes Wasser (ca. 25°C)

Kneten Sie aus allen Zutaten einen glatten Teig und lassen diesen 60 Minuten stehen. Formen Sie dann 2-3 Brote und geben diese, zum aufgehen, in bemehlte Gärkörbe oder vergleichbare Behältnisse.

Wenn das Brot nach 2-4 Stunden schön aufgegangen ist (es muss sich um ca. 50% vergrößert haben), kippen Sie es vorsichtig aus den Gärkörben auf ein Backblech. Schneiden sie die Oberfläche wellenförmig ein und lassen Sie das Brot nun nochmals ein paar Minuten stehen. Dann backen Sie es für 10 Minuten bei 240°C. Nach den 10 Minuten wird der Ofen auf 200°C zurückgedreht und weitere 30-45 Minuten gebacken.

Die Backzeiten und Temperaturen schwanken je nach Backofentyp.

Rustikales Landbrot – ohne Hefe

650g Vollsauerteig
350g Roggenmehl (1150)
300g Weizenmehl (405/550 oder 1050)
18g (Jod)Salz
1 TL Weizenkleber+ (verbessert die Stabilität, kann zugegeben werden)
360g warmes Wasser (ca. 25°C)

Kneten Sie aus allen Zutaten einen glatten Teig und lassen diesen 60 Minuten stehen. Formen Sie dann 2 Brote und geben diese, zum aufgehen, in bemehlte Gärkörbe oder vergleichbare Behältnisse.

Wenn das Brot nach 2-4 Stunden schön aufgegangen ist (es muss sich um ca. 50% vergrößert haben), kippen Sie es vorsichtig aus den Gärkörben auf ein Backblech. Schneiden sie die Oberfläche 2x quer ein und lassen Sie das Brot nun nochmals ein paar Minuten stehen. Dann backen Sie es für 10 Minuten bei 240°C. Nach den 10 Minuten wird der Ofen auf 200°C zurückgedreht und weitere 30-45 Minuten gebacken.

Die Backzeiten und Temperaturen schwanken je nach Backofentyp.

Hausbrot – ohne Hefe – etwas schwieriger

540g Vollsauer
320g Roggenmehl (1150)
400g Weizenmehl (405/550 oder 1050)
18g (Jod)Salz
1 TL Weizenkleber+ (verbessert die Stabilität, kann zugegeben werden)
380g warmes Wasser (ca. 25°C)

Kneten Sie aus allen Zutaten einen glatten Teig und lassen diesen 40 Minuten stehen. Formen Sie dann 2-3 Brote oder Laibe und legen diese mit der glatten Seite nach unten auf ein Leinentuch. Nach ca.1-2 Stunden geben Sie dieses auf ein Backblech und streichen die Oberfläche mit Wasser an. Mit einem nassen Kochlöffelstiel werden die Seiten etwas eingekerbt. Nochmals gehen lassen, bis sich leichte Risse an der Oberfläche bilden. Nochmals vorsichtig mit Wasser anstreichen. Dann backen Sie es für 10 Minuten bei 240°C. Nach den 10 Minuten wird der Ofen auf 200°C zurückgedreht und weitere 30-45 Minuten gebacken.

Die Backzeiten und Temperaturen schwanken je nach Backofentyp.

Badisches Landbrot – mit Hefe

400g Vollsauer
110g Roggenmehl (1150)
700g Weizenmehl (405/550 oder 1050)
18g (Jod)Salz
½ Würfel Hefe oder 3g Trockenhefe
480g warmes Wasser (ca. 25°C)

Kneten Sie aus allen Zutaten einen glatten Teig und lassen diesen 40 Minuten stehen. Formen Sie dann 2-3 Brote und geben diese, zum aufgehen, in bemehlte Gärkörbe oder vergleichbare Behältnisse. Wenn das Brot nach 1-2 Stunden schön aufgegangen ist (es muss sich um ca. 50% vergrößert haben), kippen Sie es vorsichtig aus den Gärkörben auf ein Backblech. Schneiden sie die Oberfläche der Länge nach ein und lassen Sie das Brot nun nochmals ein paar Minuten stehen. Dann backen Sie es für 5 Minuten bei 230°C. Nach den 5 Minuten wird der Ofen auf 200°C zurückgedreht und weitere 30-40 Minuten gebacken.

Die Backzeiten und Temperaturen schwanken je nach Backofentyp.

Weizensauerteig:

1. Schritt – 1. Tag

50g Starterkultur

100g Weizenmehl

100 ml warmes Wasser (ca. 30-35°C)

Alle Zutaten mit der Hand oder dem Knehtaken der Rührmaschine zu einem glatten Teig kneten und dann zugedeckt für 24 Stunden an einem warmen Ort stehen lassen.
Dies ist der Anfrischsauerteig

2. Schritt – 2.Tag

250 g Anfrischsauerteig

100 g Weizenmehl

1 EL Zucker

100 g warmes Wasser (ca. 30°C)

Alle Zutaten mit dem Knehtaken der Rührmaschine zu einem glatten Teig kneten und dann zugedeckt für 24 Stunden an einem warmen Ort stehen lassen.

Dies ist nun Ihr fertiger **Weizensauerteig**.

Dieser hält im Kühlschrank 4-5 Tage. Alternativ können Sie diesen einfrieren.

Den Weizensauerteig können Sie nun auf Ihr bestehendes Rezept anwenden, oder getrockneten Weizensauerteig durch diesen ersetzen. Beachten Sie dann aber, dass Sie **die Wassermenge im Rezept reduzieren**.

Anwendungsbeispiele, ausgehend von 1kg Weizenmehl

Die Zugabe von Weizensauerteig beträgt i.d.R. 10-15%.

Sie haben ein Rezept in das 100g getrockneter Weizensauerteig kommt:

- Streichen Sie den getrockneten Weizensauerteig
- reduzieren Sie die Wassermenge um ca. 80g
- Geben Sie 150-180g frischen Weizensauerteig zu

Sie haben ein Rezept ohne Weizensauerteig:

- reduzieren Sie die Mehlmenge um 150g
- reduzieren Sie die Wassermenge um ca. 70g
- Geben Sie 150-180g frischen Weizensauerteig zu

Rezeptvorschläge:

	Brötchen	Rustikales Gebäck	Schwäbisches Landbrot
Weizenmehl	850	650	550
Roggenmehl	0	200	300
Frischer Weizensauerteig	150	150	150
Wasser, ca. 25 °C	510	480-500	480-500
Frischhefe, oder	1 Würfel	1 Würfel	1 Würfel
Trockenhefe	7	7	7
Salz	20	20	22
Brötchenbackmittel	25	25	0

Zubereitung:

Lösen Sie die Hefe im Wasser auf (Wenn Sie Trockenhefe verwenden, mischen Sie diese trocken unter das Mehl).

Mischen Sie alle trockenen Zutaten und geben dann das Hefe-Wasser Gemisch dazu und kneten einen glatten Teig. Dieser braucht nach dem Kneten eine Teigruhe von ca. 30 Minuten. Nach dieser Teigruhe den Teig mit der Hand durchkneten und dann Brote, Brötchen, Baguette... formen.

Diese entweder in bemehlten Gärkörben oder einer bemehlten Schüssel aufgehen lassen. Kleingebäcke lassen Sie auf einem Leinentuch aufgehen (Je nach Teig- und Raumtemperatur zwischen 30-50 Minuten).

TIPP: Drücken Sie leicht mit dem Daumen in das Brot. Wenn keine Delle zurückbleibt, bzw. sich das Brot wie ein „lockerer Schwamm“ anfühlt, dann ist es bereit zum Backen.

Kippen Sie das Brot vorsichtig auf ein Backblech (ggfls. mit Backpapier) und backen es bei 240°C. Schalten Sie nach 10 Minuten auf 200°C zurück und lassen es noch ca. 50-60 Minuten backen.

Kleingebäcke geben Sie auf das Backblech (ggfls. mit Backpapier), lassen es nochmals kurz gehen und backen es bei 230°C. Schalten Sie nach 5 Minuten auf 200°C zurück und backen es noch ca. 12-15 Minuten.

Noch ein TIPP: Schneiden Sie die Oberfläche von Broten der Länge nach oder quer ein um eine größere Oberfläche und schönere Optik zu erreichen.

Viel Erfolg und Guten Appetit wünscht Ihnen,

Andreas Zöllner

Bäckermeister und Lebensmitteltechniker von backstars.de