

Sauerteig und Roggenbrot

von Hannes Weber

Sauerteig-Anstellgut:

Für einen selbsthergestellten Sauerteig braucht man ein Anstellgut.

Herstellung eines Spontansauerteigs als Anstellgut:

1. 25 g Roggenmehl Type 1150 mit 25 g warmen Wasser vermischen, 24 Stunden bei 25- 30 Grad mit Frischhaltefolie abgedeckt stehen lassen. (Der Sauerteig sollte nicht unter die Temperatur von 25°C fallen. Immer warmes Wasser für die Züchtung verwenden. Am besten an die Heizung oder an ein Sonnen-Fenster zum Reifen stellen.)
2. Nach 24 Stunden zum ersten Ansatz 50 g Roggenmehl Type 1150 und 50 g warmes Wasser geben, vermischen und wieder 24 Stunden bei 25-30 Grad mit Frischhaltefolie abgedeckt stehen lassen.
3. Zu dem erneut gegangenen Ansatz 150 g Roggenmehl Type 1150 und 150 g warmes Wasser geben, vermischen und wieder 24 Stunden bei 25-30 Grad mit Frischhaltefolie abgedeckt stehen lassen.

Nach gut drei Tagen ist das Anstellgut fertig. Dies kann zur Herstellung eines Sauerteiges verwendet werden. Gut mit Frischhaltefolie abgedeckt kann dieses Anstellgut im Kühlschrank ca. 3 Wochen aufbewahrt werden.

Rezeptmengen für 4 Laibe Brot von ca. 580 g, oder 2 Laibe Brot und 3 Ciabatta:

Für den Sauerteig:

- 40 g Anstellgut, selbst gezüchtet oder Natursauerteig aus dem Handel
- 200 g Roggenmehl Type 1150
- 200 ml Wasser

Für den Teig:

750 g Roggenmehl Type 1150
400 g Weizenmehl Type 812
30 g Salz
15 g Hefe
400 g gereifter Sauerteig (am Vortag zubereitet)
ca. 700 ml lauwarmes Wasser (ca. 35 Grad)
4 runde Brotformen

Sauerteig

Anstellgut mit Roggenmehl und Wasser vermischen und bei Zimmertemperatur 18 - 24 Stunden mit Frischhaltefolie abgedeckt reifen lassen. (Dann von dieser Masse 40 g wieder wegnehmen für den nächsten Sauerteig)

Roggenbrot

Roggenmehl, Weizenmehl, Salz, Hefe, gereifter Sauerteig und Wasser in die Teigmaschine geben und ca. 8 Minuten langsam mischen. Bei Roggenbrot knetet man nicht. Den Teig auf Festigkeit überprüfen, ist er zu fest, noch etwas Wasser zugeben. Den Teig in einer Schüssel mit Frischhaltefolie abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. (Möchte man aus dem Teig Ciabatta-Brote backen, dann den Teig in eine mit Olivenöl gefettete rechteckige Form geben und 120 Minuten mit Frischhaltefolie abgedeckt reifen lassen.)

Für die Brote die Brotformen leicht mit Mehl ausstauben. Den geruhten Teig in Stücke von ca. 580 g abwägen, mit etwas Streumehl rund wirken und je nach Brotform langschleifen. Das Teigstück in die Brotform einlegen (darauf achten, dass Brotform und Teiggewicht zusammen passen).

Den Teig in der Form ca. 40 Minuten mit Frischhaltefolie abgedeckt reifen lassen.

Den Backofen mit Backstein auf 250 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Den gereiften Brotteig aus der Form stürzen, an der Seite oder auf der Oberfläche einschneiden und auf den heißen Backstein geben. Nach 10 Minuten Backzeit die Temperatur auf 180 Grad herunterstellen und das Brot noch ca. 45 Minuten backen. Nach dem Backen gut auskühlen lassen.

Für Ciabatta den Backofen mit Backstein auf 230 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Den geruhten Teig vorsichtig auf den Tisch kippen, mit einer Spachtel die gewohnte Ciabatta Form (ca. 350 g schwer) ausstechen und ebenfalls mit Mehl abstauben. Direkt auf den Backstein geben und ca. 30 Minuten backen. Nach dem Backen gut auskühlen lassen.

Rezepte: Hannes Weber

Quelle: Kaffee oder Tee 2012