

Bertram Wegemer

Natursauerteig mit Roggenmehl

Bei diesem Rezept Natursauerteig mit Roggenmehl, wird der Sauerteig ohne Hefe, nur durch die natürliche Gärung von Roggenmehl mit Wasser erzeugt. Diese Prozedur zieht sich allerdings über mehrere Tage hin, was aber keine große Arbeit ist, sondern nebenbei erledigt werden kann.

Zutaten: für 600 g Sauerteig

300 g Roggenmehl Type 1150
300 ml lauwarmes Wasser

Anfertigung

Für die Zubereitung am ersten Tag:

Aus 75 g Roggenmehl und 75 ml lauwarmen Wasser in einer Backschüssel eine kleine Menge von einem dicklichen Teig herstellen. Die Schüssel mit einem feuchten Küchentuch oder Haushaltsfolie abdecken und in der Küche, bei ca. 20 ° C Raumtemperatur, 48 Stunden stehen lassen. Bei wärmeren Temperaturen im Sommer, genügen meistens schon 24 Stunden. Das Tuch hin und wieder anfeuchten, damit der Teig nicht austrocknet.

Nach 24- 48 Stunden:

75 ml lauwarmes Wasser mit dem angesetzten Sauerteig in der Schüssel vermischen, 75 g Roggenmehl hinzu geben und einrühren. („auffüttern“). Mit feuchtem Tuch abgedeckt nun 24 Stunden in der Küche stehen lassen.

Nach erneuten 24 Stunden:

150 ml lauwarmes Wasser und 150 ml Roggenmehl zum Sauerteig geben und ein letztes Mal mit feuchtem Tuch abgedeckt stehen lassen. Der Sauerteig geht am Anfang ziemlich in die Höhe, um dann wieder abzusacken und zu gären. Den Roggensauerteig zum letzten Mal 24 Stunden stehen lassen.

Nun sind 600 g Natursauerteig in der Schüssel entstanden und kann, wann immer in einem Rezept Sauerteig verlangt wird, eingesetzt werden.

Sauerteig teilen und vermehren:

Vom fertigen Sauerteig ca. 100 g abnehmen und in ein sauber gespültes Marmeladenglas mit Deckel umfüllen und im Kühlschrank bis zum nächsten Brotbacken (bleibt für mehrere Wochen frisch) aufbewahren, dabei den Deckel vom Glas nicht fest zuschrauben, sondern nur auflegen.

Möchte man nun ein Brot unter Verwendung des aufbewahrten Sauerteiges aus dem Glas backen, den Sauerteig einen Tag vor dem Backen aus dem Glas in eine Backschüssel gießen. Mit 125 ml (etwa 15 EL) lauwarmen Wasser glatt rühren. Danach noch zusätzlich 150 g Roggenmehl, nach Bedarf auch nochmals etwas lauwarmes Wasser zusätzlich, unterrühren, bis eine breiartige Sauerteigmasse entstanden ist.

Auf diese Weise den Sauerteig, mit einem feuchten Tuch abgedeckt, bis zum nächsten Tag in der Küche stehen lassen.

Wiederum für das nächste Brotbacken, etwa 100 g Sauerteig abnehmen und in ein Marmeladenglas füllen und mit locker aufgesetztem Deckel, in den Kühlschrank stellen.

Den restlichen Sauerteig, je nach Rezeptangabe, zu einem Brotteig verkneten.