



Sauerteigbrot backen

So einfach geht ein Sauerteig

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Mit Sauerteig zu backen, gilt als große Kunst. Dabei braucht man nicht mehr als Wasser, Mehl, Geduld und viel Liebe für Mikroben. Mit dieser Anleitung gelingt jedes Brot.

Ein Rezept von Jana Lavrov
28. April 2020, 13:45 Uhr

Außen knusprig, innen fluffig: Es gibt viele Geheimnisse um das vielseitigste Grundnahrungsmittel der Welt. Wir wollen sie lüften. Im Schwerpunkt "Hauptsache Brot" [<https://www.zeit.de/thema/brot>] zeigen wir auf ZEIT ONLINE, was gutes Brot ausmacht [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2020-04/brot-backen-sauerteig-gluten-hefe>] und wie man selbst zum Bäcker wird. Wir fragen nach dem Wie, aber auch nach dem Warum. Heute geht es um den Heiligen Gral des Brotbackens: den Sauerteig.

Brot backen mit Hefe kann jeder. Fürs Brotbacken mit Sauerteig aber braucht man Zeit, Geduld und eine möglichst konstante Umgebungstemperatur. Ohne Ihnen Angst machen zu wollen! Das klingt schwieriger, als es ist. Dennoch: Wer sich heute entscheidet, mit dem Sauerteigbrotbacken zu beginnen und noch keine lebende Kultur im Kühlschrank pflegt, kann frühestens in einer Woche den ersten selbst gebackenen Laib anschneiden. So viel Zeit haben Sie nicht? Doch, glauben Sie mir. Denn so locker sind die Corona-Regeln auch noch nicht, Sie sind also sowieso viel zu Hause. Nur an der Geduld müssen Sie selbst arbeiten. Aber das lohnt sich, denn ist der Sauerteig erst einmal gezüchtet und gepflegt, lassen sich damit immer wieder Brote backen, die es so köstlich nirgendwo zu kaufen gibt.

Schwerpunkt

Hauptsache Brot

Brot

Alles, was man über Brot wissen muss

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2020-04/brot-backen-sauerteig-gluten-hefe>]

Hefe

Endlich mal Gott sein

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2020-04/hefe-zuechtung-brot-backen>]

Ribollita

Altes Brot ist gutes Brot

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2020-04/ribollita-semmelknoedel-panzanella-scheiterhaufen-mit-aepfeln-altes-brot>]

Fangen wir vorne an. Ein Sauerteig ist eine Lebensgemeinschaft aus wilder Hefe und Milchsäurebakterien. Je aktiver diese kleinen Biester sind, desto besser geht das Brot, das Sie mit ihnen backen, auf – und desto fluffiger wird die Krume, also das weiche Innere. Ihre erste Aufgabe besteht darin, die kleinen Kerlchen auf die Welt zu bringen und zu einer harmonischen Symbiose zu bewegen. Ist das geschafft, wollen die Pilzchen und Bakterien regelmäßig gefüttert werden. Wohnen können sie ganz unkompliziert in Ihrem Kühlschrank. Nur stellen Sie sie nicht hinter das alte Senfglas da unten rechts, sonst lassen Sie sie doch noch aus Versehen verhungern. Geben Sie den Kleinen etwas Zeit, sich zu entwickeln und sich bei Ihnen einzuleben, lernen Sie sie kennen und lassen Sie sich auf sie sein. Was Sie zurückbekommen, ist richtig gutes Brot – und zwar ein Leben lang.

Die Verantwortung für Ihren Sauerteig sollte Sie nicht verspannen, im Gegenteil: Das Brotbacken ist eine hervorragende Möglichkeit, locker zu lassen. Nichts ist so meditativ, wie Sauerteigkulturen zu pflegen und einen Brotteig zu bearbeiten [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2018-08/brot-backen-sauerteig-erfahrung>]. Die Mikroorganismen fordern nämlich Ihre gesamte Aufmerksamkeit. Wenn Sie mit Sauerteig hantieren, können Sie nichts anderes nebenbei machen: keine Kinderfragen beantworten, keine Partnergespräche führen, keine Elterntelefonate annehmen. Geht nicht. Sonst wird aus dem Brot nichts. Das ist ein Naturgesetz. Brotbacken ist somit verordnete Entschleunigung. Probieren Sie es aus:

Sauerteig ansetzen

Zutaten:

- Wasser
- Bio-Vollkornmehl, z.B. Roggenvollkornmehl

Zubehör:

- ein gleichmäßig hoch geformtes Schraubglas mit breiter Öffnung (500 bis 1.000 ml)
- eine digitale Waage
- ein Thermometer zum Bestimmen der Wassertemperatur
- zwei Teelöffel
- ein Esslöffel
- konstant warme Umgebung



Das Starterset für eine Sauerteigkultur © Jana Lavrov

Anleitung:

1. Tag

100 Gramm Wasser auf rund 30 Grad erwärmen und in ein großes Schraubglas gießen. 100 Gramm Vollkornmehl dazugeben und beides mit einem Löffel gut mischen. Die Masse kann recht zäh werden, daher empfiehlt es sich, zwischendurch mit dem zweiten Löffel ab und an den ersten abzustreichen. Wer ganz wilde Bakterien züchten möchte, macht es mit der (gewaschenen) Hand. Den Deckel nur leicht aufsetzen, nicht zudrehen – das ist wichtig. Das Glas an einen konstant warmen Platz stellen, Zimmertemperatur reicht aus. Bei mir steht das Glas an einem kindersicheren Platz auf der Arbeitsplatte in der 21 bis 22 Grad warmen Küche.

Wasser und Vollkornmehl – mehr braucht es nicht für einen Sauerteigansatz. © Jana Lavrov

2. Tag

Nach 24 Stunden können erste Bläschen in der Mehlmischung sichtbar sein, müssen aber nicht. So oder so: 100 Gramm der Masse aus dem Glas entfernen, mit 50 Gramm Vollkornmehl und 50 Gramm warmem Wasser auffüllen. Und zwar in genau dieser Reihenfolge, um die zarten Mikroben nicht mit warmem Wasser zu erschrecken. Alles vorsichtig vermengen, bis keine Mehlklümpchen mehr zu sehen sind. Deckel wieder nur leicht aufsetzen und nicht zudrehen, das Glas an denselben sicheren Platz stellen.

Nach 24 Stunden ist noch nicht viel los im Gläschen. Ein Gummi markiert die Höhe des Glasinhalts zum Zeitpunkt des Mischens. © Jana Lavrov

3. Tag

Im Laufe der letzten Stunden wird der Glasinhalt schon deutlich gewachsen sein. Sollte das Glas – wie in meinem Fall – nicht genügend Fassungsvermögen aufweisen, grämen Sie sich nicht: einfach an der Aktivität der Mikroorganismen erfreuen und weitermachen. 24 Stunden nach der ersten Auffrischung so verfahren wie am Vortag: 100 Gramm abnehmen und mit 50 Gramm Vollkornmehl sowie 50 Gramm warmem Wasser auffüllen und gut vermischen. Wem das Glas übergequollen ist, nimmt gern ein neues, sauberes. Den Deckel wieder leicht aufsetzen und an den Wohlfühlplatz stellen. Die Oberkante des Inhaltes mit einem Gummi markieren, das erleichtert die Wachstumsbeobachtung.

Zwischen 36 und 48 Stunden nach dem Ansetzen – die neu gezüchteten Mikroorganismen lassen es sich gutgehen. © Jana Lavrov

4. Tag

Wer am Vortag ans Gummi gedacht hat, kann den Sauerteigstarter nun gut beim Emporklettern beobachten. Zwölf Stunden nach der jüngsten Auffrischung sollte er sich im Volumen verdoppelt haben. Nun wieder 100 Gramm abnehmen und mit 50 Gramm Vollkornmehl sowie 50 Gramm warmem Wasser auffüllen. Alles gut vermischen und den Deckel leicht aufsetzen.

4.-7. Tag

In den kommenden drei Tage gilt es, eine Routine einzuhalten und alle zwölf Stunden die Mikroben mit neuer Nahrung zu versorgen. Dafür jeweils ein neues Glas nehmen und es zunächst mit 100 Gramm warmem Wasser und 100 Gramm Roggenvollkornmehl füllen. Dann 25 Gramm des Inhalts aus dem alten Glas zugeben. Alles gut verrühren, Deckel leicht aufsetzen und mollig warm stellen. Steigt der Inhalt gleichmäßig und verdoppelt sich rund alle zwölf Stunden, ist die Sauerteigkultur startklar.

Etwa ab dem 6. Tag verdoppelt sich der Glaseinhalt jeweils innerhalb von zwölf Stunden.

© Jana Lavrov

Je nachdem, welches Brot Sie backen möchten, lässt sich das Ganze nun zu einem Weizen-, Roggen- oder Dinkelsauerteigansatz umzüchten. Dafür einfach 100 Gramm warmes Wasser mit 100 Gramm des gewünschten Bio-Mehls und 25 Gramm der gerade gezüchteten Sauerteigkultur vermischen. Den Deckel wieder leicht aufsetzen und abwarten, bis sich der Inhalt verdoppelt hat. Das kann je nach Mehlsorte, Wasser- und Umgebungstemperatur variieren. Weizensauerteig benötigt in meiner Küche bei 21 Grad Umgebungstemperatur und 30 Grad warmem Wasser rund 12 Stunden. Den Sauerteig gern ein- bis zweimal auf diese Weise auffrischen, damit sich die Mikroben ans neue Futter gewöhnt haben.

Nun können Sie mit der neuen Mischung entweder einen Brotteig herstellen, oder der Sauerteigstarter wandert bis zum nächsten Einsatz in den Kühlschrank. Dafür den Deckel erstmals leicht zudrehen. Damit die Mikroorganismen nicht verhungern, müssen sie regelmäßig gefüttert werden, am besten einmal pro Woche an einem festgelegten Tag.

Sauerteig füttern

Zutaten:

- 100 g Wasser
- 100 g Bio-Mehl
- 25 g Sauerteigstarter aus dem Kühlschrank

Material:

- ein gleichmäßig hoch geformtes Schraubglas mit breiter Öffnung (500 bis 1.000 ml)

- eine digitale Waage
- ein Thermometer zum Bestimmen der Wassertemperatur
- zwei Teelöffel
- ein Esslöffel
- konstant warme Umgebung

Anleitung:

Zum Füttern oder Auffrischen des Sauerteigstarters ein sauberes Glas verwenden und mit warmem Wasser sowie Bio-Mehl füllen, verwenden Sie dieselbe Sorte wie im Starter. Dann den Starter aus dem Kühlschrank hinzugeben und alles gut vermengen. Deckel leicht aufsetzen und an den bekannten kuscheligen Platz zur Ruhe stellen. Sobald sich der Inhalt verdoppelt hat, wandert er wieder in den Kühlschrank. Zur Sicherheit kann das andere Glas noch bis zur nächsten Fütterung aufbewahrt werden. Ich habe immer zwei Gläser pro Sauerteigansatz im Kühlschrank und entsorge jeweils das Ältere, wenn ich neu auffrische. Wer Hemmungen hat, das mühsam Gezüchtete zu entsorgen, [bäckt daraus Pfannkuchen oder Waffeln](https://www.theperfectloaf.com/my-top-3-leftover-sourdough-starter-recipes/) [https://www.theperfectloaf.com/my-top-3-leftover-sourdough-starter-recipes/].

NÄCHSTE SEITE

Sauerteigbrot backen

[https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2020-04/sauerteig-ansetzen-fuettern-sauerteigbrot-backen-anleitung-rezept/seite-2]

Artikel auf einer Seite lesen [https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2020-04/sauerteig-ansetzen-fuettern-sauerteigbrot-backen-anleitung-rezept/komplettansicht]