

RAUM ACHT

Kochen und Forschen an der Bahnhofstrasse 8 in Aarau



2_ GH011

WIEDERBELEBTES INDUSTRIELL GEFERTIGTES BROT

ZUBEREITUNG

Für 1 Brot zu ca. 700 g

1 | **Aktivieren des Sauerteigstarters:** 10g Sauerteigstarter (siehe unten im Rezept. *«Die Aufzucht eines Sauerteiges aus einem Industriebrot»*) mit 30 g Weizenweissmehl und 20 g Wasser vermischen, zugedeckt bei 25-30°C aktivieren. Der Sauerteig ist aktiv, wenn er wie ein Schwamm porös wird und kleine Lufteinschlüsse aufweist.

2 | **Vorteig, am Vorabend des Bactages zubereiten:** 175 g Weissmehl, Weizen 145 g Wasser (max. 30°C) und 17 g aktiver Sauerteig (siehe unter 1) werden in einer Schüssel vermischt und zugedeckt. Die Reifungszeit dieses Vorteiges kann 7-10 Stunden dauern, idealerweise über Nacht. Für eine konstante Wärme eignet sich eine Wärmeschublade oder der Backofen mit eingeschalteter Glühlampe, dadurch erwärmt sich auch ein ausgeschalteter Ofen auf ca. 30°C.

Den übrig gebliebenen aktivierten Sauerteig in einem verschlossenen Glas in den Kühlschrank stellen – datieren nicht vergessen!

3 | **Hauptteig, am Morgen des Bactages:** Den ganzen Vorteig von Punkt 2 plus 310 g Weissmehl, Weizen, 170 g Wasser (25°C) und 12 g Salz zu einem Teig vermengen und kurz zu einem homogenen Teigballen verkneten. Mit der Küchenmaschine o. von Hand. Den Teig dann zugedeckt während ca. 60 Minuten ruhen lassen. Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben: dehnen, zusammenfallen und zu einer Kugel formen. Wiederum während ca. 1 Stunde zugedeckt bei ca. 25°C aufgehen lassen. Die Oberfläche des Teiges mit Mehl stäuben und durch Drehbewegungen und leichtes Dehnen eine Oberflächenspannung erzeugen. In einen Gärkorb, oder in eine bemehlte Schüssel legen und bei ca. 25°C reifen lassen. Diese Phase kann 2-3 Stunden dauern. Erst dann backen, wenn der Teig sichtbar aufgegangen ist.

4 | **Sauerteigbrot backen:** Den Backofen mit einem Gusseisentopf oder Tontopf mit Deckel auf der untersten Rille während 30 Minuten auf 240°C vorheizen. Das Brot in den heissen Topf legen. Nach Belieben die Teigoberfläche mit etwas Mehl bestäuben, mit einem scharfen Messer einige Einschnitte machen. Den Topf zudecken und das Brot bei 230°C während 30 Minuten backen, den Deckel entfernen und das Brot weitere 15 Minuten bei 210°C Ober- und Unterhitze backen. Das Brot auf einem Gitter auskühlen lassen. Mit Vorteil das Brot erst am Folgetag anschneiden. Sauerteigbrote reifen auch nach dem Backen.

Tipp: Das Brot kann auch auf einem Schamottstein, in einem Römertopf oder in einer Tajine gebacken werden. Tipp: Kann der Hauptteig nicht am Morgen nach dem Zubereiten des Teiges gebacken werden, so kann der Teig bis am Abend zugedeckt in den Kühlschrank gestellt werden. Das Erwärmen des gekühlten Teiges auf Zimmertemperatur vor dem Backen dauert gut 2 Stunden

ZUTATEN

Vorteig	
175g	Weissmehl, vom Weizen
145g	Wasser, lauwarm, max. 30°C
17g	aktivierter Sauerteig <i>siehe unter Punkt 1</i>
Hauptteig	
310g	Weissmehl, vom Weizen
180g	Wasser, lauwarm
12g	Salz

ANLEITUNG UM EINEN SAUERTEIG AUS EINEM INDUSTRIEBROT ZU ENTWICKELN

Tag 1. Damit sich ein Sauerteig entwickeln kann, habe ich 40g eines trockenen Industriebrot (Subway, McDonalds, Migros, Coop) in eine Schüssel mit Wasser gelegt. Das aufgeweichte Brot abtropfen lassen und mit eine Gabel zu einem Brei verrühren. Das Gefäss mit dem Brei zugedeckt während 24 Stunden an einen warmen Ort stellen. Für eine Temperatur von 25-30°C eignet sich der Backofen mit eingeschaltetem Backofenlämpchen. Im Brotbrei beginnen sich Hefesporen und Milchsäurebakterien anzusiedeln und zu vermehren. Bei diesem Prozess werden Kohlenhydrate verbraucht und es bildet sich das erwünschte CO₂ für die Teiglockerung. Gleichzeitig bilden die aktivierten Milchsäurebakterien die Milchsäure und senken so den pH-Wert des Breies. Dadurch werden allfällig vorhandene Sporen von Schimmelpilzen verdrängt. Damit sich kräftige Hefestämme entwickeln können, um später ein luftiges Brot zu backen, wird dieser Prozess über fünf Tage fortgesetzt.

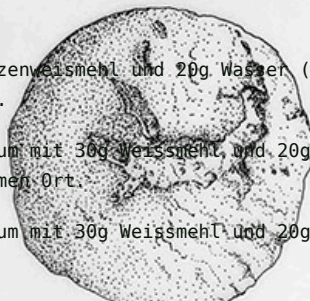
Tag 2. Ich ergänze den Brei mit 30g Weizenweissmehl und 20g Wasser (30°C). Decke den Brei zu und lasse ihn wiederum 24 Stunden an der Wärme stehen.

Tag 3. Ich ergänze den Sauerteig wiederum mit 30g Weissmehl und 20g warmem Wasser und stelle ihn wie oben beschrieben für 24 Stunden an einen warmen Ort.

Tag 4. Ich ergänze den Sauerteig wiederum mit 30g Weissmehl und 20g warmem Wasser und stelle ihn für 24 Stunden an einen warmen Ort.

Tag 5. Ich ergänze den Sauerteig wiederum mit 30g Weissmehl und 20g warmem Wasser und stelle ihn für 24 Stunden an einen warmen Ort. Der Sauerteig ist jetzt kräftig aktiv und gut gesäuert. Die Sauerteigherstellung ist beendet.

200g Sauerteig für die nächsten Brote im Kühlschrank aufbewahren und den Rest des Sauerteiges verschenken. Wird der Sauerteig länger als 10 Tage nicht benutzt so muss er nach den folgenden Angaben aufgefrischt



werden.

10g Sauerteig aus dem Kühlschrank wird in einem sauberen Glas mit 30g Weissmehl und 20g Wasser vermischt. Diese Mischung an einem warmen Ort (25-30°C) gären lassen. Diesen Teig zum Brote backen sofort verwenden oder bis zum nächsten Brotbacken in den Kühlschrank stellen.

Um ein Brot zu backen werden 10g des frischen Sauerteiges, genannt Anstellgut, in einem sauberen Glas mit 30g Weissmehl und 20g Wasser vermischt. Diese Mischung an einem warmen Ort (25-30°C) gären lassen. Die Gärdauer beträgt 2-3 Stunden. Diesen aktiven Sauerteig für das erste Brot verwenden. Den Rest des Sauerteiges in einem Glas im Kühlschrank bis zum nächsten Brotbacken aufbewahren.

MEHR ZUM THEMA SAUERTEIG

[Küche 2_ F011 Ausstellung / Das Brot aus dem See](#)

[Küche 2_ F012 Der archeologische Blick auf die Brote](#)

[Küche 2_ F009 Das Sauerteigbrot aus der Steinzeit](#)