2_ GH009

SAUERTEIGBROT

ZUBEREITUNG

Für 1 Brot zu ca. 700 g

1 | **Aktivieren des Sauerteigstarters:** 10g Sauerteig aus dem Vorrat im Kühlschrank. Herstellung eines Sauerteigstarters siehe ***das Brot aus der Steinzeit*** mit 30 g Weizenvollkornmehl und 30 g Wasser vermischen, zugedeckt bei 25-30 °C aktivieren. Der Sauerteig ist aktiv, wenn er wie ein Schwamm porös wird. Das dauert 2-4 Stunden.

2 | **Vorteig, am Vorabend des Backtages** zubereiten: 175 g Ruchmehl, Weizen 145 g Wasser (max. 30 °C) 17 g aktiver Sauerteig (siehe unter 1) Am Vorabend des Backtages wird der Vorteig zubereitet. 175 g Weizenruchmehl und 145 g Wasser 25 °C und 17 g aktiver Sauerteig von Punkt 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. Gelegentliches Umrühren fördert die Gärung. Den übrig gebliebenen aktivierten Sauerteig in einem verschlossenen Glas in den Kühlschrank stellen – datieren nicht vergessen! Bei kühleren Gärtemperatur, 18-22 °C, können vor allem die Essigsäurebakterien aktiv werden, der Teig wird dadurch saurer.

3 | **Hauptteig, am Backtagmorgen**: Den ganzen Vorteig/ Sauerteig von Punkt 2 310 g Ruchmehl, Weizen 180 g Wasser (25 °C) 10 g Salz Für die Zubereitung des Hauptteiges wird der Vorteig von Punkt 2 mit 310 g Weizenruchmehl, 170g Wasser (25 °C) und 10 g Salz zu einem Teig vermengt und kurz zu einem homogenen Teigballen verknetet. Mit der Küchenmaschine o. von Hand. Den Teig dann zugedeckt während ca. 60 Minuten ruhen lassen. Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben: dehnen, zusammenfalten und zu einer Kugel formen. Wiederum während ca. 1 Stunde aufgehen lassen. Die Oberfläche des Teiges mit Mehl stäuben und durch Drehbewegungen und leichtem Dehnen eine Oberflächenspannung erzeugen. In einen Gärkorb, oder in eine bemehlte Schüssel legen und bei Raumtemperatur reifen lassen. Diese Phase kann 1-3 Stunden dauern. Erst backen, wenn der Teig sichtbar aufgegangen ist. Ein Sauerteig beinhaltet ein gewisses Mass an

undurchschaubarer Wildheit. Je grösser der Anteil an Vollkornmehl im Teig desto schwerer geht der Brotteig auf. Idealerweise nicht mehr als 1/3 Vollkornmehl verwenden.

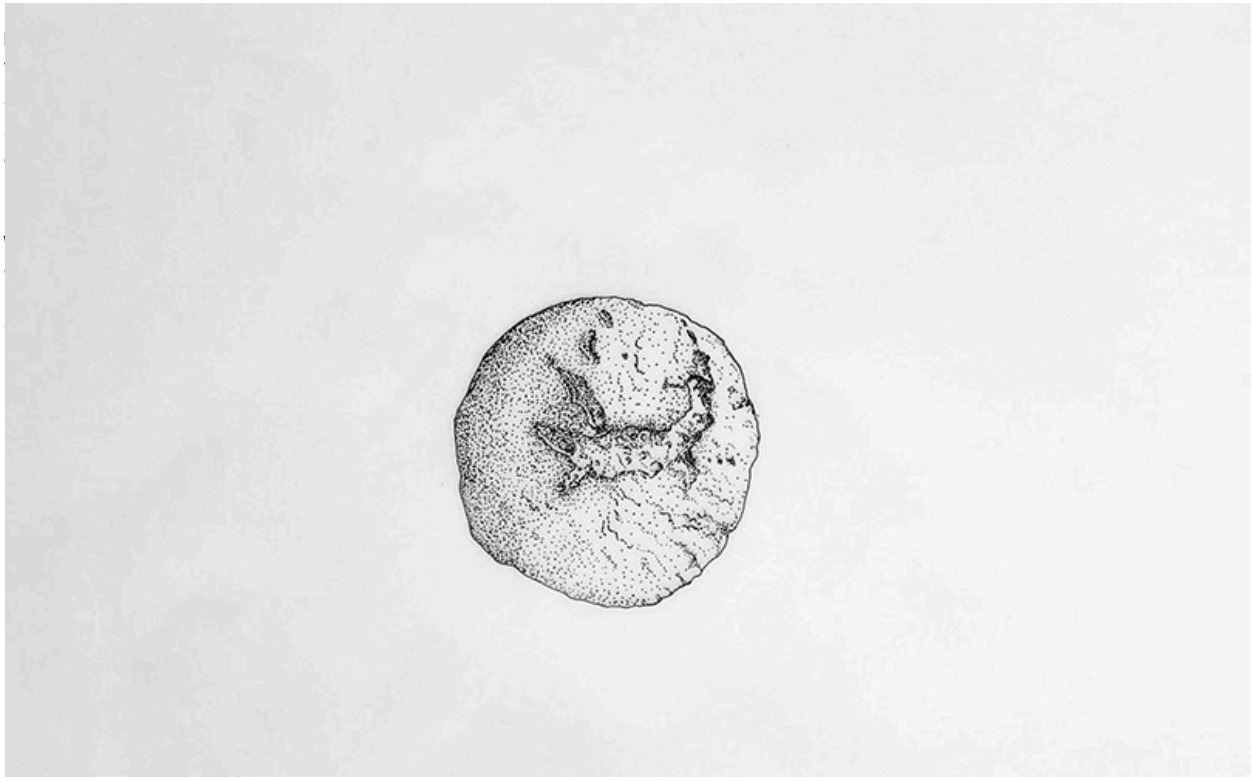
4 | **Sauerteig backen:** Den Backofen mit einem Gusseisentopf oder Tontopf mit Deckel auf der untersten Rille während 30 Minuten auf 240 °C vorheizen. Das Brot in den heissen Gusstopf legen. Nach Belieben die Teigoberfläche mit etwas Mehl bestäuben, mit einem scharfen Messer einige Einschnitte machen. Den Topf zudecken und 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 Brote 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. 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	Vollkornmehl o. Ruchmehl Weizen
145g	Wasser, lauwarm, *max. 30°C*
17g	aktivierter Sauerteig *siehe unter Punkt 1*

Hauptteig	
310g	Ruchmehl vom Weizen o. Emmer
180g	Wasser, lauwarm
12g	Salz

ERKUNDUNGEN ÜBER DEN SAUERTEIG



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