# Sauerteig - Mehrstufen-Führung

von www.VEMMiNA.com

## Zutaten:

400g Roggenmehl oder -schrot
20g frische Hefe oder 2EL Jogurt
evtl. 20g Honig
1/2 l lauwarmes Wasser

## Zubereitung:

100g Roggenmehl oder -schrot abwiegen. Jogurt oder Buttermilch zugeben und mit 100ml lauwarmen Wasser verrühren. Abgedeckt 48 Stunden sehen lassen.
Dann nochmal 100g Roggenmehl bzw. -schrot und 100ml lauwarmes Wasser dazugeben. Abgedeckt 24 Stunden stehen lassen.
Am nächsten Tag 200g Roggenmehl bzw. -schrot und 200ml lauwarmes Wasser dazugeben. Abgedeckt nochmals 24 Stunden stehen lassen.
Sauerteig für das Roggenbrot abwiegen.
Der übrige Sauerteig kann als „Starter" für weitere Brote im Kühlschrank aufbewahrt werden.

**Backen:**

Die Backzeit richtet sich nach dem verwendeten Brotrezept.

**Hinweis:**

Ist das älteste Lockerungsmittel für Brot. Ein vergorenes Mehlgemisch lockerte bereits lange bevor die Hefe entdeckt wurde, Fladen und Brote. Für Roggenbrote ist guter Sauerteig ein „Muss". Die im Roggen enthaltenen Eiweiße, die Pentosane, werden durch die Zugabe von Sauerteig aufgeschlossen und dadurch backfähig.
Sauerteig ist von den verwendeten Zutaten her recht flexibel. Der einfachste Sauerteig besteht nur aus Mehl und Wasser. Beides wird miteinander vermischt und einige Tage an einen gleichmäßig warmen Ort gestellt. Bereit nach kurzer Zeit beginnt der Teig zu gären. Die im Mehl und in der Luft enthaltenen Mikroorganismen vermehren sich und bilden dabei Milch- und Essigsäure. Dadurch entstehen Aromen, die dem Sauerteig seinen typischen Geschmack geben.

**Tipps und Kniffe:**

* Sauerteig immer in einer ausreichend großen Schüssel ansetzen, da sich das Volumen bei der Gärung vergrößert.
* Weiche, warme Sauerteigführung begünstigt die Milchsäurebildung, die Brote schmecken aromatisch-mild.
* Bei fester und kühlerer Teigführung bildet sich mehr Essigsäure, die Brote werden herzhaft und säuerlich.
* Ca. 300g des Sauerteiges als „Starter" im Schraubglas (Kühlschrank) aufbewahren, Haltbarkeit bis zu 6 Monate. Setzt sich etwas Flüssigkeit ab, vor Verwendung durchrühren. Diese „Starter" am Vorabend des Brotbacken mit 100g Roggenmehl oder - schrot und 100ml lauwarmes Wasser ansetzen.

* Zugabe von Jogurt, Buttermilch oder Honig ergibt einen milderen Sauerteig, außerdem wird die Neigung zur Schimmelbildung vermindert.
* Schrot ist für Sauerteig sehr gut geeignet.