Frühstück / Basics / Kinder /

Sauerteigbrot für Anfänger

Finally! Ich selbst habe endlich ein halbwegs gutes Gefühl für Sauerteig entwickelt und traue mich nun mein Halbwissen an Euch weiterzugeben. Es reicht um mal mit dem Projekt "Sauerteig" anzufangen, aber ich selbst zähle definitiv noch nicht zu den Fortgeschrittenen im Sauerteiggeschäft. Profis bekommen bei mir also vorerst keine neuen Informationen, aber alle die einfach mal anfangen wollen, denen kann ich ruhigen Gewissens mein Vorgehen weitergeben. Vorweg noch eins: Misserfolge gehören bei Sauerteig dazu. Nicht verzagen und weitermachen! Man bekommt mit der Zeit ein immer besseres Gefühl für den Teig und seine Bedürfnisse. Wie gesagt, ich habe hier auch noch lange nicht ausgelernt.

Ich habe so gut es geht eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für Euch zusammen gestellt. Fangen wir mit dem Starter an - ohne den geht nichts! Ich hatte das Glück einen Starter von meinem Nachbarn abzustauben. Und ich gebe auch selbst gerne welche weiter, sofern ich genügend habe. In diesem Fall gebe ich es immer auf *Instagram* bekannt. Wer mir da nicht nicht folgt, kann das jetzt gerne nachholen. :) Wenn ich backen möchte (und das mache ich eigentlich täglich, also immer) dann bewahre ich meinen Starter bei Raumtemperatur in einem Glasgefäß mit aufgelegtem Deckel auf. Täglich zwacke ich 80g ab und mische es mit 50ml Wasser und 80g frischem Mehl. Das was übrig bleibt nehme ich zum Backen. Möchte ich mal eine Backpause einlegen, dann bewahre ich den Starter mit geschlossenem Deckel im Kühlschrank auf und füttere den Starter etwa 1 x in der Woche - auch mit dem Verhältnis 80/50/80. Möchte ich backen, nehme ich den Starter einen Tag zuvor aus dem Kühlschrank, füttere ihn und lasse ihn gehen. Ein aktiver Starter verdoppelt oder verdreifacht sein Volumen in etwa 4-6 Stunden. Dann ist er bereit um daraus ein Brot zu backen.

Was brauchen wir noch? In jedem Fall einen Bräter oder zumindest einen feuerfesten Topf mit Deckel. Ich habe mir schon viele Jahre einen Bräter von Le Creuset gewünscht und endlich wurden meine Wünsche erhöht. Also benutze ich nun voller Stolz meinen Le Creuset Bräter zum Brot backen. Das klappt ganz hervorragend und ich kann ihn wärmstens weiter empfehlen. Ich weiß, er ist eine Investition, aber sie lohnt sich und man hat wirklich eine große Freude an diesem tollen Topf. Ich habe mich für einen klassichen runden Bräter mit 28cm Durchmesser in schwarz entschieden. Außerdem benötigen wir ein Gärkörbchen. Hier drin ruht sich der Teig raus. Eine große Schüssel und ein Silikonlöffel wären auch von Vorteil. Und nun geht es los:

Wir geben 370 ml warmes Wasser mit 70-100g Sauerteigstarter in eine Schüssel und verrühren es. Hierzu eignet sich ein Silikonlöffel sehr gut. Das Salz dazugeben und nochmals gut verrühren.

Anschließend geben wir insgesamt 500g Mehl dazu. Ich habe einige Mehlverhältnisse ausprobiert. Für den Anfang, weil es leicht zu verarbeiten ist, empfehle ich 400g Dinkelmehl Typ 630 und 100g

Roggenvollkornmehl. Ich arbeite das Mehl mit dem Silikonlöffel in den Teig. Aber man kann auch für 2-3 Minuten eine Küchenmaschine mit Knethaken einsetzen.

Anschließend ruht sich der Teig in der Rührschüssel für insgesamt 2 Stunden aus, wobei er alle 30 Minuten geszogen und gefaltet wird. In dem Video habe ich versucht Euch den Vorgang zu verdeutlichen. Das Video zeigt den Teig nach 2 Stunden, also nach 4 mal ziehen und falten. Ihr werdet merken, mit jedem Mal wird der Teig stärker.

Nun darf sich der Teig wirklich ausruhen. Ich lasse ihm 4-5 Stunden an einem warmen Ort Zeit. Ich habe festgestellt, dass es dem Teig nicht gut tut, wenn er sein Volumen um 100% verdoppelt. Meist wurde er dann sehr klebrig. Ich stoppe also den Vorgang nach etwa 50%. Dann nehme ich ihn aus der Schale, auf eine bemehlte Fläche und bringe ihn in Form. Leicht angefeuchtete Hände helfen bei der Verarbeitung des Teiges, sollte er etwas klebrig sein.

Nun wird der Teig in ein großzügig bemehltes Gärkörbchen gelegt, mit Folie oder einem Tuch abgedeckt und für mindestens 10 Stunden in den Kühlschrank gestellt. Ich lasse den Teig immer über Nacht ruhen und backe Ihn am nächsten Morgen.

Den Backofen sammt Bräter vorheizen (auf 230 Grad Ober- Unterhitze). Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und aus dem Gärkörbchen auf ein Backpapier stürzen.

Die Oberfläche mit einem scharfen Messer einschneiden. Den Teig, samt Backpapier, in den heißen Bräter geben, Deckel rauf und für 45 Minuten backen.

Nach den 45 Minuten nehme ich gerne den Deckel ab und lasse das Brot für weitere 5 Minuten etwas nachbräunen. Das Brot vor dem Anschneiden unbedingt abkühlen lassen, auch wenn es schwer ist!

Anzeige // Vielen Dank an deBijenkorf für den Bräter.

Zutaten für ein Brot

- 100 gr - Starter
- 370 ml - warmes Wasser
- 10 gr - Salz
- 400 gr - Dinkelmehl Typ 630
- 100 gr - Roggenvollkornmehl

Zubereitung:

1. 370 ml warmes Wasser in eine Schüssel geben, 70-100 g Sauerteigstarter hineingeben und verrühren. Anschließend das Salz dazugeben und nochmals gut verrühren.
2. 500 g Mehl dazugeben und entweder mit den Händen oder einem Silikonlöffel verkneten. Alternativ mit dem Knethaken einer Küchenmaschine etwa 3 Minuten kneten lassen.
3. Den Teig für insgesamt 2 Stunden beiseite stellen und alle 30 Minuten, also 4 Mal insgesamt, den Teig ziehen und falten. Hierbei am besten dem Videobeispiel folgen.
4. Nun den Teig mit einer Folie oder einem Tuch abdecken und für 4-5 Stunden ruhen lassen.
5. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und behutsam in Form bringen.
6. Das Gärkörbchen großzügig mehlen und den Teig hineingeben. Mit einer Folie oder einem Tuch abdecken und für mindestens 10-12 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
7. Nach etwa 12 Stunden den Backofen auf 230 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Den Bräter mit aufheizen lassen.
8. In der Zwischenzeit den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf ein Backpapier stürzen. Den Teig behutsam mit einem scharfen Messer einschneiden und mit dem Backpapier in den heißen Bräter geben. Den Deckel oben drauf und für 45 Minuten im Ofen backen. Nach 45 Minuten den Deckel abnehmen und das Brot weitere 5 Minuten ohne Deckel nachbräunen lassen.
9. Das Brot gut auskühlen lassen und verzehren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia