



# ERSTMALIGE HERSTELLUNG VON *Natursauerteig*

---

## SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM ANSTELLGUT (SAUERTEIGANSATZ)

Bei den Rezepten werden Sie sehen, dass Sie als erste Zutat „Anstellgut aus dem Kühlschrank (alter Sauerteig)“ brauchen. Wenn Sie zum ersten Mal mit Natursauerteig backen wollen, haben Sie jedoch kein gelagertes Anstellgut vom letzten Mal Backen.

Sie können, wie schon erwähnt, fertigen Natursauerteig vom Bäcker holen oder selber einen Natursauerteig machen. Das ist gar kein so großer Aufwand. Zu Beginn dauert es insgesamt 5 Tage, bis Ihr erster selbst gemachter Natursauerteig fertig gereift ist.

Haben Sie auf diese Weise Ihren ersten Sauerteig hergestellt, nehmen Sie einen Teil davon und lagern ihn (als Anstellgut) für das nächste Mal Brotbacken. So brauchen Sie in Zukunft nur mehr das Anstellgut anzufrischen,

dann dauert die Reifezeit für den neuen Sauerteig etwa 16–18 Stunden, bis Sie mit dem Brotbacken beginnen können.

Achten Sie bei der Herstellung von Anstellgut bzw. Sauerteigansatz darauf, dass die Behälter, in denen Sie den Sauerteig reifen lassen, penibel sauber (eventuell sterilisiert) sind. Perfekt geeignet sind u. a. Rex- oder Weckgläser mit einem Glasdeckel oder Schraubverschlussgläser. Verwenden Sie auf jeden Fall etwas größere Gläser mit einem Fassungsvermögen von etwa 800 ml.

Zur Herstellung für Ihren ersten Roggensauerteigansatz benötigen Sie in Summe:

- 200 g Roggenmehl Type 960 oder Roggenvollkornmehl
- 200 g Wasser
- 2 dünne Zwiebelscheiben
- 2 große Rexgläser (Weckgläser) mit Deckel
- 1 Esslöffel und 1 Tafelmesser

Tag 1

50 g Wasser (36–40 °C) und 50 g Roggenmehl Type 960 (oder Roggenvollkornmehl) in ein sauberes Rex- oder Weckglas geben. Mit einem Tafelmesser zu einem Brei verrühren. Anschließend zwei frische Zwiebelscheiben auf den Brei legen (die Zwiebelscheiben sorgen dafür, dass sich zu Beginn der Sauerteigbereitung keine unerwünschten Bakterien im Sauerteigansatz bilden; sie „erschrecken“ sozusagen die Bakterien, die nichts im Sauerteig zu suchen haben).

Mit einem passenden Glasdeckel (bzw. mit einer Frischhaltefolie oder einem Geschirrtuch) zudecken und 24 Stunden bei Raumtemperatur bzw. an einem warmen Ort gehen lassen.



Tag 2

Die Zwiebelscheiben entfernen und entsorgen. Dann wieder 50 g Wasser (36–40 °C) und 50 g Roggenmehl Type 960 (oder Roggenvollkornmehl) zum Ansatz geben. Mit einem Tafelmesser zu einem Brei verrühren und weitere



24 Stunden zugedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen (nach ca. 12 Stunden kann man den Sauerteigansatz kurz umrühren, damit zusätzlich Luft eingeschlagen wird).

*Ich finde es total spannend, dem Sauerteig bei seiner Entwicklung zuzusehen. Ich erkenne allein am Aussehen (Bläschenbildung) und Geruch, ob er optimal gereift ist.*

Tag 3

Am dritten Tag sollte der Sauerteigansatz bereits schön gereift sein: Kleine Gärbläschen sollten an der Oberfläche zu sehen sein.



Auch am dritten Tag wieder 50 g Wasser (36–40 °C) und 50 g Roggenmehl Type 960 (oder Roggenvollkornmehl) zum Ansatz geben. Mit einem Tafelmesser zu einem Brei verrühren und weitere 24 Stunden zugedeckt bei Raumtempe-

ratur reifen lassen (nach ca. 12 Stunden kann man mit dem Tafelmesser den Sauerteigansatz kurz umrühren, damit zusätzlich Luft eingeschlagen wird).

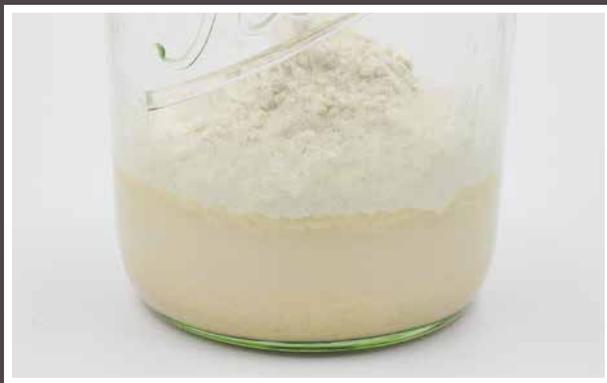


Tag 4

Der Sauerteigansatz sollte nun bereits schöne Blasen werfen und etwas blubbern, er sollte auch



schon leicht säuerlich riechen. Einmal braucht dieser Ansatz noch etwas Zeit und Nahrung, damit er zum fertigen Sauerteig reifen kann.



In das zweite saubere Rex- oder Weckglas 50 g Wasser (36–40 °C) geben. 50 g vom bestehenden Sauerteigansatz mit einem Kochlöffel entnehmen (der Rest vom Sauerteigansatz kann entsorgt werden) und dem Wasser beimengen.



Anschließend noch 50 g Roggenmehl Type 960 (oder Roggenvollkornmehl) beimengen, mit dem Tafelmesser verrühren und noch einmal 12–24 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen, bis der Sauerteig letztendlich fertig ist.



Tag 5

Der Roggensauerteig ist nun fertig gereift und kann zum Backen verwendet werden. In Summe ergibt das 150 g reifen Sauerteig, der entweder gleich zu Brot verarbeitet oder als



Anstellgut im Kühlschrank gelagert werden kann. Nun die Sauerteigmenge abwiegen, die im jeweiligen Rezept angegeben ist. Den Rest des Sauerteigs „füttern“ und für das nächste Mal Brotbacken lagern (wird auf S. 43–45 genau beschrieben).