

Sauerteigbrot

Johannes Lampel

13. Juli 2006

1 Zutaten

- Grundlagen:
 - 1-2 EL Sauerteigkultur
 - 700g Roggenvollkornmehl
 - 300g Weizenvollkornmehl / Dinkelvollkornbrot
 - 2-3 TL Salz
 - Wasser
- Optional:
 - 500g Quark
 - grobes Schrot
 - irgendwelche Körner, bspw. Hirse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne
 - Koriander, Rosmarin, Kümmel ...
 - 1-2 EL Olivenöl

2 Prototypische Zubereitung

1. Tag	20:00	1-2 EL Sauerteigkultur mit 150g Roggenvollkornmehl und ca. 150ml warmes Wasser vermischen, abdecken und warm stellen. Am besten gleich eine größere Rührschüssel benutzen, sollte das Ganze später überlaufen und bspw. auf der Heizung antrocknen wird es viel Arbeit das wieder sauberzumachen. Die Schüssel abdecken und warmstellen. Entweder auf eine Heizung stellen die hin und wieder warm ist, oder in den Backofen und das Licht dort drin anlassen, die Verlustleistung der Lampe reicht in der Regel für eine ausreichende Temperatur aus. An vielen Stellen findet man den Hinweis dass es zwischen 25 und 30°C sein sollten, meiner Erfahrung nach reichen oft auch 20-25°C aus. Verschiedene Temperaturen resultieren in verschieden saurem Teig.
2. Tag	8:30	Die Roggenmehlwassermischung sollte nun leicht säuerlich riechen, vielleicht schon Blasen produzieren. 300g Roggenvollkornmehl dazugeben und soviel warmes Wasser dazugeben, dass sich der Teig gut mischen lässt und von der Gabel runterläuft, aber eine 2-4mm dicke Schicht hängen bleibt. Schätzungsweise 300ml Wasser. Erstaunlicherweise kann man ziemlich heißes Wasser nehmen, der Sauerteig scheint resistenter als normale Backhefe zu sein. Wieder abdecken und warmstellen.
2. Tag	16:00	Der Teig sollte nun auf das zwei- bis dreifache Volumen aufgehen. Irgendwann fällt er wieder zusammen, dann ist er auf jeden Fall fertig. Bevor man dann irgendwas weiteres dazutut einige EL in ein Glas für den nächsten Sauerteig zurücklegen. In das Glas ungefähr die gleiche Menge Roggenvollkornmehl dazutun und umrühren. Im Kühlschrank hält sich das dann mehrere Monate.
2. Tag	18:00	Restliches Mehl, bspw. 300g Weizenvollkornmehl, 200g Roggenvollkornmehl und 2-3 TL Salz unter den Sauerteig rühren, evtl. noch etwas Wasser dazugeben, das Ganze gut durchkneten (per Hand ist das ziemlicher Schweinkram), abdecken und warmstellen.
2. Tag	19:00	Teig sollte jetzt wieder aufgegangen sein, anderthalb bis zweifaches Volumen. Noch einmal gut durchkneten, in eine eingefettete Brotform umfüllen und wieder warmstellen. Das Volumen wird sich ungefähr verdoppeln, alles was zuviel ist wird relativ leicht über den Rand fließen, auch wenn der Teig einen halbwegs festen Eindruck macht! Wenn man den Teig nicht komplett aufgehen lässt und der Sauerteig stark genug ist, kann man auch schon ohne wenig aufgehen lassen den Teig in einen vorgeheizten Ofen tun und erhält eine schöne aufplatzende Kruste.

2. Tag	19:45	Wenn das gewünschte Volumen erreicht ist, Teig vorsichtig mit Mehl bestreuen und in den Ofen stellen. Wenn man den Teig in den kalten Ofen stellt, wird die Oberfläche im Allgemeinen relativ weich, wenn man den Ofen deutlich vorheizt, vielleicht auch 50°C über die eigentliche Backtemperatur, kann man mit ein bisschen Übung eine schöne Kruste hinbekommen. Wenn der Teig schon auf etwa doppeltes Volumen aufgegangen ist, wird der Teig mehr viel weiter aufgehen, eher leicht kleiner werden. Das kann im Extremfall dazu führen dass das Innere zusammenfällt und die Kruste stehen bleibt, sodass innen ein Hohlraum entsteht. Bei 180°C für eine Stunde backen. Danach noch ein paar Minuten im Ofen stehen lassen und dann auf einem Gitter auskühlen lassen. Das Brot ist gut wenn es sich beim Klopfen auf die Unterseite hohl anhört.
--------	-------	---

3 Weitere Verfeinerungen

Nachdem der Sauerteig fertig ist kann man neben dem Mehl auch noch 500g Quark hinzufügen. Schmeckt gut, und scheint dem Sauerteig gut zu tun, da der Teig dann sehr gut aufgeht. Allerdings führen Ofentemperaturen von mehr als 200°C hierbei schnell zu einer verbrannten Oberfläche.

Das Weizenmehl kann man auch durch Dinkelmehl ersetzen.

Um bspw. Roggenschrotbrot zu machen übergießt man abends eine 3/4 Tasse (ca. 200ml) Roggenschrot mit 1 TL Salz in einem Topf mit 1 Tasse kochendem Wasser. Das ganze dann quellen lassen und am nächsten Nachmittag zum Teig dazugeben wenn der Sauerteig fertig ist. Das gleiche Vorgehen für Leinsamen oder Hirse. Sonnenblumenkerne (1/2 Tasse reicht !) kann man natürlich ohne vorheriges Einweichen dazugeben. Durch das Hinzufügen von Roggenschrot wird das Brot feuchter und bleibt auch länger feucht, abgesehen von der meiner Meinung nach schöneren Textur. Man muss das Brot mit dem Schrot allerdings eher eine halbe Stunde länger backen. Schrotbrot ist oft erst am Tag nach dem Backen vernünftig zu schneiden.

Man kann das Schrot auch von Anfang an direkt im Sauerteig quellen lassen, dann schmeckt das Brot auch anders, mehr nach Sauerteig.

1TL angebratener Kümmel pro kg Teig schmeckt gut.

4 Bemerkungen, Erfahrungen

Wenn man von vornherein auch Weizenmehl, insbesondere einfaches Auszugsmehl, zum Sauerteig hinzufügt, kann man betonartige Brotoberflächen erzielen, bei der viele Brotmesser kapitulieren müssen.

Um das Brot ohne Form direkt auf einem Blech zu backen muss der Teig ziemlich trocken sein um Brothöhen von mehr als 4cm zu erreichen.



5 Sonstige Sauerteigrezepte

Mit dem Sauerteig kann man auch bspw. Pfannkuchen machen. Zu 1/2l Sauerteig Weizenvollkornmehl, 2TL Zucker, 3 Eier und Milch hinzufügen, etwas ruhen lassen und dann ausbacken. Roh finde ich sie ungenießbar, mit möglichst süßer Marmelade oder Honig ist es jedoch lecker, oder zumindest essbar.