

Kulturanleitung für Natursauerteig

Einleitung

Wenn Sie den Sauerteig erhalten haben, können Sie ihn sofort nach dem beiliegenden Rezept verwenden.

Sauerteig besteht aus Roggenmehl und Wasser. Darin enthalten sind natürliche Hefepilze, Essigsäurebakterien und Milchsäurebakterien. Bei Temperaturen unter 25°C vermehren sich vornehmlich die Essigsäurebakterien, diese ergeben ein kräftiges säuerliches Brotaroma, gleichzeitig sind sie für die Entwicklung des Klebers bei der Teigbildung wichtig. Bei Temperaturen über 25°C, vermehren sich die für ein feines mildes Aroma sorgenden Milchsäurebakterien, der Trend geht zurzeit eher zu milchsäurelastigeren Sauerteigen mit milder Säure. Extreme Temperaturen sollten aber vermieden werden.

Sauerteig anfrischen

Benötigen Sie eine größere Menge zum Backen oder der Sauerteig stand schon einige Tage im Kühlschrank, dann sollten Sie ihn vor Zugabe zum Brotteig erst einmal anfrischen. Hierzu gehen Sie wie folgt vor:

1. Verkneten Sie 300g Roggenmehl und 360g lauwarmes Wasser (32°C) mit dem Anstellgut.
2. Lassen Sie den Sauerteig bei Zimmertemperatur ca. 4-6 h stehen.

Durch diese zwei Schritte werden die Hefen und die Bakterien wieder aktiviert. Je öfter Sie den Sauerteig anfrischen desto aktiver wird.

Aufbewahrung

In einem verschlossenen Gefäß können Sie den Sauerteig ca. 14 Tage im Kühlschrank aufbewahren, bis Sie das nächste mal Brot backen. Wichtig ist, dass das Gefäß gut gereinigt ist (über 60 °C), damit so wenig wie möglich fremde Bakterien in den Behälter kommen. Auch sollte dieser nicht übermäßig groß sein, dennoch genug Platz bieten für die Gärung, wenn sich der Sauerteig ausdehnt. Das Gefäß sollte auf jeden Fall die dreifache Größe vom Sauerteig haben. Achten Sie auch darauf, dass der Deckel des Gefäßes nicht zu fest sitzt, unter Umständen könnte der Sauerteig sonst das Glas sprengen.

Möchten Sie den Sauerteig direkt ohne Anfrischen verwenden, bringen Sie ihn vorher bitte auf Zimmertemperatur. Wenn Sie den Sauerteig nach 3 Tagen ohne anfrischen nutzen wollen, frischen Sie den Sauerteig nochmal an.



Deine Bio und Demeter Bäckerei aus Sachsen. Gemeinsam mit unseren regionalen Bauern, wie zum Beispiel dem Bauernhof Steinert und der Rätze Mühle produzieren wir regionale Mehle in höchster Qualität!



Mithilfe von Mehl, Wasser, Zeit und viel Know-How setzen wir jeden Tag unseren frischen Sauerteig an.

[Roggensauerteig](#)
[Dinkelsauerteig](#)
[Lievitto Madre](#)

Weitere Zutaten oder Backzubehör für dein Brot findest du unter:

www.baeckerei-spiegelhauer.de

Noch mehr Rezepte?

[Hier klicken/scannen: Noch mehr Rezepte erhalten mit unserem Rezept Mailer.](#)



Sauerteigbrotrezepte

Roggenbrot

Anmerkung: Wenn Sie Ihren Sauerteig aus dem Kühlschrank holen und direkt ohne eine Anfrischung verarbeiten möchten, lassen Sie ihn bitte vorher erst auf Zimmertemperatur aufwärmen lassen.

1. Den Natursauerteig in eine Schüssel geben und mit Roggenmehl, Salz und $\frac{3}{4}$ der Wassermenge von den benötigten Zutaten vermischen.
2. Kneten Sie den Teig durch und geben Sie nach und nach das restliche Wasser dazu. Somit verhindern Sie, dass der Teig nicht zu weich wird.
3. Kneten Sie den Teig mit der Hand, eine langsam laufende Maschine sollten sie nur benutzen, wenn Sie bereits Erfahrung haben.
4. Diesen Teig lassen sie ca. 1 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen (Teigruhe). Am besten gleich in derselben Schüssel leicht bemehlt und mit einem Tuch abgedeckt.
5. Wenn sich auf der Oberfläche kleine Risse zeigen, kneten Sie den Teig noch einmal kurz durch und geben ihn in eine leicht gefettete Backform für Kastentrot.
6. Sie können das Brot auch frei auf einem Blech formen und anschließend darauf backen. Hierfür kneten Sie eine Kugel und geben diese in eine Gärkorb und lassen das Brot in dieser 1 Stunde garen.
7. Decken Sie das Brot während der Gare mit einem Tuch ab damit es nicht verkrustet.
8. Wenn sich wieder kleine Risse auf der Oberfläche zeigen und ein deutliche Volumenzunahme ersichtlich ist kann das Brot in den Backofen.
9. Zwei Backbleche in den Ofen legen und den Backofen auf 260°C vorheizen.
10. Das Brot auf das obere Backblech legen.
11. Unmittelbar danach schnell auf das untere Blech 4 cl Wasser mithilfe einer Tasse geben und den Backofen zumachen.
12. Nach 90 Sekunden kurz den Ofen öffnen und den Wasserdampf entweichen lassen.
13. Nach 10 min backen die Temperatur auf 180 °C für 50 Minuten reduzieren. Nach verstreichen der Zeit, das Brot aus dem Ofen nehmen.



Benötigte Zutaten:

300g	Roggensauerteig
500g	Roggenmehl
ca. 375g	Wasser ca.24-28 °C
12g	Salz

Benötigte Utensilien:

[Schüssel](#)
[Bäckerleinen](#)
[Backformen oder. Backblech](#)
[Gärkörbchen](#)
Tasse

Hinweise/Tipps: Sollte die Oberfläche zu dunkel werden, decken Sie das Brot mit Alufolie ab. Die Wartezeiten für Teigruhe und Gare können verkürzt werden, wenn Sie etwas Hefe zusetzen. Seien Sie aber vorsichtig, 3 - 5 g reichen völlig aus. Sie können auch 20% des Roggenmehles durch Weizenmehl oder Dinkelmehl ersetzen. Das ergibt ein lockeres milderes Brot. Das Gefäß sollte auf jeden Fall die dreifache Größe vom Sauerteig haben. Möchten Sie den Sauerteig direkt ohne Anfrischen verwenden, bringen Sie ihn vorher bitte zumindest auf Zimmertemperatur.

Noch mehr Rezepte?

[Hier klicken/scannen: Noch mehr Rezepte erhalten mit unserem Rezepte Mailer.](#)



Roggenlaib

1. Vorteig mit 60 g Wasser vermengen.
2. Abgedeckt mit einem feuchten Tuch muss dieser Sauerteig ca. 10 bis 12 Stunden an einem warmen Ort ruhen. In der Zeit sollte der Teig sein Volumen vergrößert haben und an der Oberfläche kleine Blasen bilden.
3. Roggenmehl und 60 g Wasser miteinander verkneten und mit einem feuchten Tuch abdecken und wieder für 10 bis 12 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen. Das Volumen des Sauerteigs sollte sich wieder vergrößert haben.

Hinweis: Von diesem Sauerteig 110 g für das nächste Brot wegnehmen

4. Für den Hauptteig Roggenmehl mit Salz, Roggenschrot und Gewürzen vermischen. Sauerteig, Hefe und Wasser miteinander in einer separaten Schüssel zusammenrühren und 10 Minuten ruhen lassen.
5. Die Sauerteigmischung aus dem vorherigen Schritt mit einer Küchenmaschine 8 Minuten lang kneten. Anschließend den Teig für 1 Stunde Raumtemperatur (23°C) mit einem feuchten Tuch abgedeckt ruhen lassen.
6. Backstein in den Ofen setzen und auf 220°C vorheizen.
7. Die Arbeitsfläche mit Roggenmehl bestreuen, zwei gleich große Teile abstechen und rundwirken, bis die Teiglinge Ihre Form gut halten können. Die zwei geformten Laibe mit dem Schluss nach unten auf ein Backblech setzen und mit einem Tuch ca. 1 Stunde ruhen lassen. Wenn die Oberfläche später aufgerissen ist, sind die Laibe für den Ofen bereit.
8. Die Brote auf den Backstein setzen, bei 220°C in den vorgeheizten Backofen schieben und mit Schwaden backen. Nach 5 Minuten den Ofen öffnen, um den Schwaden abzulassen. Anschließend die Brote bei fallender Temperatur auf 200°C in ca. 35 Minuten fertig backen.
9. Die Brote aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden auskühlen lassen.

Noch mehr Rezepte?

[Hier klicken/scannen: Noch mehr Rezepte erhalten mit unserem Rezepte Mailer.](#)



Benötigte Zutaten für 2 Brote:

Vorteig Herstellung:

1. Sauerteig mit der nach Gewicht 4-fachen Menge mit Mehl vermischen.
2. Den Sauerteig fein zwischen den Händen zu kleinen Bröseln verarbeiten.

Roggensauerteig:

60 g	Vorteig
60 g	Wasser (28 °C)
110 g	Roggenmehl (Type 960), gesiebt
60 g	Wasser (28 °C)

Hauptteig:

270 g	Roggenmehl (Type 960),
1 EL	EL Koriander, gemahlen
16 g	Salz
235 g	feiner Roggenschrot
1 EL	Kümmel, gemahlen
340 g	Wasser (27-30 °C)
3 g	Hefe
160 g	Roggensauerteig

Benötigte Utensilien:

Schüssel
Bäckerleinen
Backstein
Tasse
Backblech

