

Sauerteigbrot

für Leute, die sich nie an Sauerteig rangetraut haben

Dieses milde Dinkel- oder Weizensauerteigbrot – natürlich kann auch Roggen in den Vorteig - gelingt unkompliziert und hat echte Sauerteigbrotqualitäten: Das Brot ist aromatischer, hält sich länger frisch und krümelt nicht im Vergleich zu einem reinen Hefebrot.

Ich backe immer mit 2 Rührschüsseln und 2 kg Mehl, fülle den Teig dann in 3 Kastenformen von 30 cm oder 24 cm Länge. Diese passen so eben nebeneinander aufs Backgitter.

Der Teig ist am Ende nach so kurzer Zeit schon fertig geknetet, dass man einen solchen Teig auch gut mit der Hand kneten kann.

Will man weniger Säure haben, besonders bei einem frischen, triebstarken Sauerteigansatz, sollte man Zeit und/oder Temperatur für den Vorteig verringern. Dinkel braucht mehrere Stunden, um gut quellen zu können.

Sauerteigansatz:

Meinen Sauerteigansatz habe ich mir selbst gezogen. Man kann sich auch fertigen Sauerteig vom Biobäcker oder Freunden geben lassen und damit impfen.

Meine Infos habe ich von der Internetseite www.der-sauerteig.com.

Man beginnt mit 50 g ausgesiebt, d.h. von der Kleie befreitem Vollkornmehl, oder 1050er-Mehl, mischt es in einer Schüssel mit 100ml lauwarmem Wasser und lässt dies 24 Stunden bei 20 – 24 Grad stehen. Findet man keinen warmen Platz im Haus, stellt man die Schüssel in den Backofen bei eingeschalteter Lampe ohne Temperatur.

Morgens und abends wird der Ansatz durchgerührt und nach 24 Stunden kommen weitere 50 g ausgesiebt, Mehl und 100g Wasser dazu. Das Ganze wird 4 -5 Tage wiederholt, bis ein angenehm säuerlich riechender Sauerteig entstanden ist. Dieser wird in ein Schraubglas gefüllt, und im Kühlschrank aufbewahrt. Anfangs wird der Deckel locker aufgelegt, so dass der noch aktive Sauerteig keinen Überdruck produziert. Vor Gebrauch wird er durchgerührt. Er hält sich im Kühlschrank 2 Wochen, es tut ihm aber gut, wenn er nach dieser Zeit aufgefrischt wird.

Zum Auffrischen und zum Erhalten der Menge wird wieder Mehl, jetzt auch Vollkornmehl, und lauwarmes Wasser im Verhältnis 1 : 2 untergemischt und für 6 - 12 Stunden bei 20 -25 Grad stehen gelassen. Es bilden sich dann Bläschen an der Oberfläche.

Die Sauerteigkultur kann man sichern, in dem man Mehl untermischt und den Brei auf einem Backpapier trocknen lässt. Mit diesen Krümeln kann man einen neuen Ansatz impfen.

Verwendet man den Sauerteig nur unregelmäßig, kann man ihn auch einfrieren, z.B. flach in einer Gefriertüte mit Clip, und vor der Verwendung in lauwarmem Wasser auftauen,

mildes Dinkel-Sauerteigbrot

Zutaten:

1000g Dinkel oder Weizen

50 g Dinkelmehl für den Sauerteigansatz

50g Leinsamen

ggf. 50 g Sojamehl

150 g Sauerteigansatz, bestehend aus 50 g Mehl und 100g Wasser

650 ml lauwarmes Wasser

1 Eßl. oder 3 Teel. Salz

½ Würfel Hefe oder ein Päckchen Trockenbackhefe

100 ml lauwarmes Wasser

ggf. Sonnenblumenkerne, Sesam, Kürbiskerne

Für den Vorteig mahlt man 1000g Dinkel.

Von den 1000g Dinkel nimmt man 100 g ab und stellt sie beiseite.

Von den verbliebenen 900g Mehl nimmt man 50 g ab, um den Sauerteigansatz wieder aufzufüllen. Ich ersetze diese 50 g Mehl durch 50 g Sojamehl, was man mit einer elektrischen Kaffeemühle aus Sojabohnen herstellen oder als Mehl kaufen kann.

Oder aber man mahlt für den Sauerteigansatz nochmal extra 50 g Mehl (und ab und an mehr, damit der Rest nicht immer weniger wird).

In die 900g Mehl kommen nun 650 ml lauwarme Flüssigkeit, 150g Sauerteigansatz, der vor Gebrauch gut umgerührt wird, und 50 g Leinsamen.

Diese 50 g Leinsamen sind genau die Menge, die die überschüssige Flüssigkeit aus dem Sauerteigansatz bindet, außerdem hält die Leinsaat das Brot feucht.

Lässt man den Leinsamen weg, sollte man die Gesamtflüssigkeitsmenge um 60 ml reduzieren.

Der Vorteig wird verrührt, mit einem Tuch abgedeckt und für 4 bis 12 Stunden bei 20 -24 Grad stengelassen, ggf. im Backofen bei eingeschalteter Lampe.

In meinem Fall ist der beste Platz im Winter auf dem Warmwasserspeicher unterm Dach, im Sommer in der Küche. Dem Sauerteigansatz stecke ich in der kalten Jahreszeit dann aber noch zusätzlich in den warmen Backofen, bis er Bläschen an der Oberfläche zeigt. Lasse ich den Vorteig 12 Stunden stehen, bevorzuge ich Raumtemperatur (20 °C).

Nach 4 bis 12 Stunden findet man unter der Teigoberfläche Bläschen: Der Sauerteig hat gearbeitet. Nun kommen die restlichen 100 g Mehl dazu, das Salz und die Saaten. Der halbe Würfel Hefe wird in eine Mehlmulde gebröckelt und mit 100 ml lauwarmem Wasser verrührt.

Nach wenigen Minuten ist der Teig so geknetet, dass er sich vom Schüsselrand löst, nur wenig am Finger klebt und Fäden zieht oder Blasen wirft, was bedeutet, dass das Gluten, der Kleber, aktiviert ist.

Der Teig wird in 2 Kastenformen gefüllt. Besonders lecker machen sich Kürbiskerne, die man auf den Boden der Form streut. Silikonkastenformen sind sehr praktisch, ebenfalls ein Teigportionierer (Teigkarte).

Man besprüht den Teig mit der Blumenspritze oder bepinselt ihn mit Wasser, so dass er keine trockene Haut bekommt.

Die Formen werden abgedeckt und ruhen 30 bis 40 min im 30 -50 Grad warmen Backofen oder 60 min in der warmen Küche. Nach dieser Zeit sollte der Teig sich leicht nach oben wölben, er muss sich aber nicht verdoppelt haben. Ist die Sauerteigkultur noch jung und triebstark, kann diese Gehzeit in den ersten Wochen auch nur 20 min im warmen Ofen betragen.

Der Ofen wird (ohne Brot darin) angeheizt auf 220 Grad Umluft (230 Grad Ober- und Unterhitze). Bis der Ofen heiß ist, darf das Brot also nochmal ca. 20 min gehen.

Es wird nochmal befeuchtet und eingeschoben.

Backzeit: 15 min bei 220 Grad Umluft (230 Grad Ober- und Unterhitze), weitere 45 min bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze).

Das Brot ist fertig, wenn es sich beim Klopfen auf die Unterseite hohl anhört.

Tip: Das beste Backergebnis erziele ich, wenn ich aus Teig von 1000g Mehl 2 Kastenformen befülle oder von 2000g Mehl 3 Kastenformen von 24 oder 30 cm Länge.

Nimmt man Brotbackformen, in die Teig von 1000g Mehl komplett hineinpasst, muss das Brot mind. insgesamt 75 min im Ofen bleiben plus ggf. 10 min im abgeschalteten Ofen.

Mit dem gleichen Teig backe ich auch Brötchen, die ich einfriere und portionsweise in der

Mikrowelle in wenigen Minuten frisch auftaue.

Für Brötchen nehme ich 1000g Mehl, ca. 650 bis 700 ml Wasser und am Ende einen ganzen Würfel Hefe.

Ich setze die Brötchen mit Hilfe eines Teigportionierers auf ein Blech mit Backpapier und auf ein Häufchen Kürbis- oder Sonnenblumenkerne, die beim Backen dann festkleben und rösten.

Sind alle Brötchen (ca. 16 Stück pro Blech) auf zwei Blechen verteilt, wird auf 230 Grad Umluft angeheizt. Nach ca. 20 Min. ist die Hitze erreicht. Die Brötchen werden mit der Blumenspritze eingesprüht oder mit Wasser bepinselt. Dann werden die Bleche nacheinander auf der mittleren Schiene 12 min gebacken.

Viel Erfolg und guten Appetit!