

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 ausgesiebttem, 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 ausgesiebtes Mehl und 100g Wasser dazu. Das Ganze wird 4 -5 Tage wiederholt, bis ein angenehm säuerlich riechender Sauerteig entstanden ist. Kippt der Geruch des Ansatzes ins unangenehm Stinkende, sollte man einen kühleren Platz wählen und weiter füttern. Oftmals organisiert sich der Ansatz wieder und der Geruch wird angenehm säuerlich-alkoholisch. Der fertige Ansatz 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. Je älter der Sauerteigansatz wird, desto mehr „Fusel“ entsteht auf der Oberfläche: eine dunkelbraune Flüssigkeit mit einem weißen Belag. Solange der Sauerteig angenehm säuerlich - alkoholisch nach Essig riecht, ist der Ansatz in Ordnung.

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 ca. 20 Grad stehen gelassen. Es bilden sich dann Bläschen an der Oberfläche.

Die Sauerteigkultur kann man sichern, in dem man Mehl unterrührt 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, Weizen oder Emmer, ein kleiner Teil Roggen

50 g Dinkelmehl für den Sauerteigansatz

50g Leinsamen oder Chiasamen

ggf. 50 g Sojamehl (Maisgrieß, Hirsemehl, 1050iger Dinkelmehl...)

1 Eßl. oder 3 Teel. Salz
150 g Sauerteigansatz, bestehend aus 50 g Mehl und 100g Wasser
700 ml lauwarmes Wasser
¼ bis ½ Würfel Hefe oder ein Päckchen Trockenbackhefe
(je nach Triebkraft des Sauerteiges, Temperatur und Gehzeit kann mehr oder weniger Hefe dazu, ggf. kann man die Hefe ganz weglassen)
50 ml lauwarmes Wasser
ggf. Sonnenblumenkerne, Sesam, Kürbiskerne

Für den Vorteig mahlt man 1000g Dinkel.

In die 1000g Mehl kommen nun 650 ml lauwarme Flüssigkeit, 150g Sauerteigansatz, der vor Gebrauch gut umgerührt wird, Salz 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.

Um den Sauerteigansatz wieder aufzufüllen und aufzufrischen, werden diesem wieder 50 g Mehl und 100g warmes Wasser zugefügt.

Ich ersetze diese 50 g Mehl durch 50 g 1050iger Dinkelmehl oder 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).

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

Der Vorteig wird verrührt, mit einem Tuch abgedeckt und für 6 Stunden (4 bis 12 Stunden) bei Zimmertemperatur stehengelassen, ggf. im Backofen bei eingeschalteter Lampe.

In meinem Fall ist der beste Platz bei Zimmertemperatur ohne Zugluft in der Küche. In der kalten Jahreszeit stecke ich den Sauerteigansatz zusätzlich in den warmen Backofen, bis er Bläschen an der Oberfläche zeigt. Lasse ich den Vorteig 12 Stunden stehen, bevorzuge ich eine kühlere Raumtemperatur (18 °C).

Nach 4 bis 12 Stunden findet man unter der Teigoberfläche Bläschen: Der Sauerteig hat gearbeitet.

Nun wird eine Mulde in den Teig gegraben, ¼ bis ½ Würfel Hefe hineingebröckelt und mit wenig warmem Wasser verrührt. Sonnenblumenkerne oder andere Saaten werden hinzugefügt.

Nun muss alles nur noch gut verknetet und vermischt werden. Das Ergebnis ist ein sehr weicher Teig – umso feuchter ist das Brot.

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).

Die Formen ruhen 30 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.

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, besser 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, insgesamt 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 mir Wasser bepinselt. Dann werden die Bleche nacheinander auf der mittleren Schiene 12 min gebacken.

Viel Erfolg und guten Appetit!

Schon gewusst? Brot kann man auch in der Pfanne backen !

Für eine Pfanne von 24 cm Durchmesser benötigt man Teig von 500 g Mehl.

Eine (beschichtete) Pfanne von 24 cm Durchmesser gut fetten und ggf. ausstreuen (Mehl, Grieß, Haferflocken) oder mit Backpapier auslegen oder einen Kochtopf mit dickem (!) Boden, der sich nach oben nicht verjüngt, mit Backpapier auslegen.

Teig hineinlegen und platt drücken, ca. 40 – 60 min gehen lassen. Führt man der Pfanne zuvor minimal Hitze zu (von 9 Stufen Stufe 1), geht der Teig schneller.

Wenn der Teig gegangen ist, Herdplatte auf Stufe 1 ½ (von 4 Stufen) oder 2 (von 6 Stufen), oder 3,5 von 9) stellen, also 1/3 der möglichen Hitze, Deckel drauf, 50 min backen.

Am Besten eine Herdplatte verwenden, die so groß ist wie die Pfanne. Ansonsten evtl. mehr Hitze. Ist man nach der angegebenen Zeit noch nicht zufrieden, kann man die Backzeit bei höherer Temp. einfach verlängern.

Dann das von unten gebräunte Brot wenden und die Oberseite ca. 20 – 30 min backen.

Zum Wenden wird das Brot mit dem Pfannenheber angehoben, dann ein Brettchen druntergeschoben und die Pfanne von oben drübergestülpt.