

## Reines Sauerteigbrot (wie Oma es noch kannte und kaum ein Bäcker es noch backt)

Das nachfolgende Rezept ist eine kurze und funktionale Anleitung ohne weitere Hintergrundinformationen. Für ausführliche Infos empfehle ich [www.der-sauerteig.com](http://www.der-sauerteig.com)

### Den Sauerteig züchten:

100 g Roggen-, Dinkel- oder Weizenmehlvollkornmehl (am besten frisch gemahlen mit Korn vom Bio-Bauern aus der Region) mit lauwarmem Wasser verrühren bis ein Pfannkuchen-ähnlicher Teig entsteht.

Bei Raumtemperatur abgedeckt stehen lassen und alle 12 Stunden ordentlich durchschlagen (bis der Teig Blasen wirft).

4 Tage lang jeden Tag 100g neues Mehl und entsprechend lauwarmes Wasser zuführen und alle 12 Stunden durchschlagen. In dieser Zeit wird der Getreidebrei gären und sauer werden. Dieses "Sauerwerden" kann man gut riechen. Nach einigen Tagen setzt die Verhefung ein. Oft kann man sie riechen, da dann der Brei teils ungewöhnlich und eventuell auch etwas unangenehm riecht. Aber keine Bange! Wenn sich die Konstellation von Kleinstlebewesen stabilisiert hat, geht der unangenehme Geruch auch wieder weg und es tritt ein ganz angenehmer Duft an dessen Stelle, der nach frischem Quark oder Zitrusfrüchten, vielleicht auch ein wenig nach Balsamico-Essig oder einem frisch aufgeschnittenem Apfel erinnert.

Es kann sein, dass die Spontansäuerung nicht in der gewünschten Art einsetzt und doch fremde Bakterien und Pilze die Mehl-Wassermasse besiedeln. Dieses erkennt man an einer deutlichen Verfärbung (rot, schwarz, blau oder grün), wenn der Teig ekelhaft stinkt oder wenn sich Schimmelpilz"haare" bilden. Auch wenn die Kultur ganz streng nach Essig stinkt (also nicht nur angenehm nach Essig duftet) ist etwas schief gelaufen. Dann ist der Ansatz verdorben und muss leider entsorgt werden. Es empfiehlt sich, dass benutzte Geschirr gründlich mit ganz heißem Wasser zu reinigen, gut durchtrocknen zu lassen und es ggf. mit anderem Mehl neu zu probieren, oder sich eine stabile Sauerteigkultur zu besorgen.

### Ein Sauerteigbrot backen:

500 g des frisch gezüchteten Sauerteigs verwenden (der Rest kann als Anstellgut in den Kühlschrank, wo er ca. 14 Tage überlebt). Dazu kommen 500 g Dinkel-, Weizen- oder Roggenvollkornmehl und 1 gestrichener Esslöffel Salz sowie ca. 200 ml lauwarmes Wasser (nur so viel, dass es ein stabiler Teig bleibt). Das alles wird gut miteinander vermengt. Bei Roggenmehl solange bis keine Mehlneester mehr im Teig sind. Bei Weizen- oder Dinkelmehl mindestens 7 Minuten kräftig kneten, so dass der Kleber im Teig aktiviert wird. Nach dem ersten Kneten wird der Teig ca. 20 min. ruhen gelassen und dann noch einmal geknetet. Der dann fertige Teig kommt in ein Gärkorbchen oder alternativ in eine passende Schüssel die mit einem bemehlten Leinentuch ausgelegt ist (es muss tatsächlich Leinen sein, Baumwolle klebt am Teig fest). Wenn kein Gefäß zur Verfügung steht kann auch eine Kugel geformt und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gelegt werden (die Kugel wird ihre Form noch verändern). Den Teigling nun bei ca. 30 Grad (Backofen mit eingeschaltetem Licht) für 4 Stunden gehen lassen. Dann den Ofen (ohne Teigling) auf 220°C (Ober-unter-hitze) vorheizen. Den Teigling aus dem Gärkorbchen auf das mehlierte oder mit Backpapier belegte Backblech stürzen, ca. 1 cm tief einschneiden und in den heißen Ofen schieben. Danach eine halbe Tasse Wasser auf den Ofenboden gießen (Achtung: Verbrennungsgefahr!). Nach 15 Minuten auf 180°C zurückdrehen und weitere 35-45 Minuten backen. Auf einem Rost unter einem feuchten Tuch abkühlen lassen. Roggenbrot erst am nächsten Tag anschneiden!

Herzlichen Glückwunsch, das allererste eigene und reine Sauerteigbrot ist fertig. Es ist zwar vielleicht noch ein wenig klein, weil die wilde Sauerteighefe noch etwas langsam ist, aber das wird beim nächsten Brot schon besser sein.

### Teigführung:

Für das nächsten Brot muss das Anstellgut aus dem Kühlschrank erst vorbereitet werden. Dazu nehmen Sie das Anstellgut und füttern es mit

-100g Vollkornmehl und so viel lauwarmen Wasser, das wieder ein Pfannkuchen-artiger Teig entsteht. Der Ansatz wird dann bei Raumtemperatur in einer geschlossenen Schüssel stehen gelassen. Nach 8h wird der Teig wieder mit 100g Mehl und lauwarmen Wasser gefüttert und dabei ordentlich durchgerührt. Die dritte Fütterung erfolgt erneut nach 8h. Nach 24h (seit der ersten Fütterung) ist der Teig backfertig und kann wie unter 2 „Ein Sauerteigbrot backen“ verwendet werden. Vergessen Sie nicht sich 100g Sauerteig als Anstellgut für das nächste Brot in den Kühlschrank zu stellen.