

Sauerteigbrot selbst gemacht

Das Backen eines Sauerteigbrotes mag kompliziert klingen, ist es im Grunde aber nicht. Es braucht lediglich etwas Übung und Zeit. Das Tolle: Die Sauerteigkulturen – eine Mischung aus Milchsäurebakterien und Hefen – kommen natürlicherweise und weit verbreitet in unserer Umwelt vor. Daher kann man sich einen solchen Teigansatz auch selbst machen: mit Roggenvollkornmehl, Wasser, Wärme und gelegentlichem Umrühren. Ein duftendes Brot aus dem eigenen Ofen ist der Lohn. Zugegeben: das dann erst ein paar Tage später.



Sauerteigbrot

Zutaten für 1 große Kastenform

- 3–4 EL Sauerteigansatz
- 500 g Alnatura Roggenvollkornmehl
- 750 ml lauwarmes Wasser
- 200 g Alnatura Dinkelmehl Type 1050
- 50 g Alnatura Saatenmischung
- 10 g Alnatura Hefe frisch (alternativ: ½ Pck. Alnatura Backhefe getrocknet)
- 1 gehäufte TL Alnatura Meersalz
- 1 Msp. Alnatura Brotgewürz
- Fett für die Form

Zubereitung

Am Vortag Sauerteigansatz (siehe rechts) mit 350 g Roggenvollkornmehl und 500 ml lauwarmem Wasser verrühren und an einem warmen Ort (Ofen- oder Heizungsnähe) 24 Std. ruhen lassen.

Am nächsten Tag von diesem neu angesetzten Sauerteig 3–4 EL abnehmen, in ein Glas füllen und im Kühlschrank lagern. Dies ist der Sauerteigansatz für ein nächstes Brot. Er hält sich etwa 10 Tage.

Restlichen Sauerteig mit 150 g Roggenvollkornmehl, Dinkelmehl und Saaten mischen. Hefe in 250 ml lauwarmem Wasser verrühren, Gewürze hinzufügen und zum Brotteig geben.

Teig mit einem Knethaken gründlich verrühren und mit einem Tuch abgedeckt erneut an einem warmen Ort gehen lassen. Nach etwa 1–2 Std. sollte der Teig sein Volumen verdoppelt haben. **Eine Kastenform gut fetten.** Den Ofen auf 220 °C vorheizen und eine Schüssel mit kochendem Wasser auf den Backofenboden stellen. Den noch immer recht flüssigen Teig in die Backform geben.

20 Min. backen, dann die Temperatur auf 190 °C reduzieren und 40 Min. weiterbacken.

Einen Sauerteig ansetzen

Tag 1:

50 g Alnatura Roggenvollkornmehl mit 60 ml lauwarmem Wasser in einem weithalsigen Glas verrühren. Den Sauerteigansatz mit einem Stofftuch abdecken und an einem warmen Ort (22–24 °C) 24 Std. stehen lassen.

Tag 2:

Weitere 50 g Roggenvollkornmehl und 60 ml lauwarmes Wasser unter den Vortagesansatz rühren.

Tag 3:

Erneut 50 g Roggenvollkornmehl und 60 ml lauwarmes Wasser unterrühren. Der Ansatz sollte nun säuerlich riechen und von Bläschen durchdrungen sein – er ist einsatzbereit. Falls der Ansatz am Tag 3 noch nicht riecht und blubbert, das »Füttern« einen weiteren Tag wiederholen und auf eine warme Temperatur achten.

Hinweis: 3–4 EL Sauerteigansatz genügen für 1 Brot. Der Rest kann verschenkt oder für andere Backwaren verwendet werden.

Variationen

- Statt der Saatenmischung können auch Nüsse, Kräuter oder Käse das Brot verfeinern.
- 50 g frisch gemahlene Hirse geben dem Brot eine besonders aromatische Note.
- 50 g Haferflocken machen es kernig.
- Mit 1–2 EL Oliven und/oder Naturjoghurt wird das Brot saftiger.

- braucht Zeit
- Zubereitungszeit: 15 Min. + 1 Tag Ruhezeit + 1–2 Std. Gehzeit + 1 Std. Backzeit
- Nährwerte pro Brot: Energie 2 710 kcal, Fett 37 g, Kohlenhydrate 460 g, Eiweiß 91 g