

Beispiel für Sauerteig

Um ein Sauerteigbrot herzustellen, benötigt man zunächst einen aktiven Sauerteigstarter. Diesen kann man entweder selbst herstellen, indem man Mehl und Wasser vermischt und für einige Tage fermentieren lässt, oder man kann einen bereits aktiven Sauerteigstarter kaufen bzw. von einem früheren Sauerteig etwas nehmen (nach Schritt 3.).

Um das Brot herzustellen, benötigt man die folgenden Zutaten:

- 500g Weizenmehl
- 300ml lauwarmes Wasser
- 200g aktiven Sauerteigstarter (kann auch weniger sein)
- 10g Salz (ca. 2% Gewichtsanteil)

Die Zubereitung erfolgt in mehreren Schritten:

1. Den Sauerteigstarter mit dem lauwarmen Wasser vermischen und gut rühren.
2. Das Mehl zum Sauerteig und Wasser hinzufügen und zu einem Teig verkneten.
3. Den Teig abdecken und für 12-24 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen, damit er fermentieren kann.

Nach 3. etwas Teig für den neuen Starter für weitere Brote beiseite legen!

4. Nach der Ruhezeit das Salz (auch Gewürze, Kräuter und andere Zusätze, wie Körner) hinzufügen und den Teig nochmals gut durchkneten.
5. Den Teig in die gewünschte Form bringen und in einem bemehlten Gärkorb für weitere 1-2 Stunden ruhen lassen.
6. Das Brot im vorgeheizten Ofen bei 220°C für ca. 30-40 Minuten backen, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Nach dem Backen das Brot auskühlen lassen und dann genießen. Erst abgekühlt schneiden!
Sauerteigbrot ist besonders aromatisch und lange haltbar.