

Anita Sumer

Verrückt nach Sauerteig

Leseprobe

[Verrückt nach Sauerteig](#)

von [Anita Sumer](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b24170>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer



6 Danke!

- 14 SLOWENIEN UND DIE WELT WERDEN VERRÜCKT NACH SAUERTEIG
- 16 »NICHT DAS MEHL MACHT DAS BROT, SONDERN DIE HAND!«
- 20 »BROT IST EIN GESCHENK GOTTES«

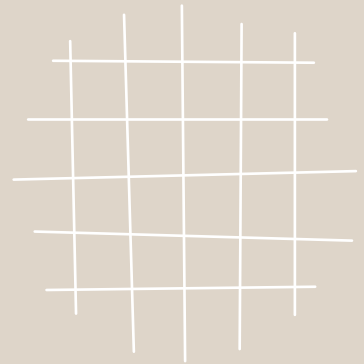
29 Einführung

33 Vom Getreide zum Sauerteig

- 34 EINTEILUNG DER GETREIDEARTEN
- 34 ECHTES GETREIDE
- 42 HIRSEARTIGES GETREIDE
- 43 NICHTGETREIDE (PSEUDOGETREIDE)

- 46 AUS DIESEM MEHL WIRD BROT

- 52 ERKLÄRUNG DER BÄCKERPROZENTE
- 53 SAUERTEIG, WAS IST DAS?
- 58 PROZESSE IM SAUERTEIG - GÄRUNG
- 60 ERKLÄRUNG UND VORTEILE DIESER BACKWEISE
- 64 JETZT GEHT ES LOS: ANSETZEN DES ANSTELLGUTS UND ZUBEREITUNG VON SAUERTEIG
- 70 ANSETZEN DES SAUERTEIGS
- 71 SÜSSER SAUERTEIG
- 72 GLUTENFREIER SAUERTEIG UND GLUTENFREIES BROT
- 72 WILDHEFEWASSER
- 74 DIE ERSTE SAUERTEIGBIBLIOTHEK DER WELT



78 Ihr Erstling

- 82 NÜTZLICHE HILFSMITTEL

88	DIE EINZELNEN SCHRITTE DES BACKENS
88	VORBEREITUNG UND ABWIEGEN DER ZUTATEN
90	ANTEIGEN UND AUTOLYSE
93	STOCKGARE
94	KNETEN
102	VORWIRKEN
104	ZWISCHENGARE
104	WIRKEN
108	VORBEREITUNG DES GÄRKORBS
110	STÜCKGARE
114	WANN IST DER TEIG BACKFERTIG?
116	EINSCHNEIDEN UND VERZIEREN
121	BACKEN
122	DAS GESCHIEHT IM TEIG WÄHREND DES BACKENS
122	DAMPF IM BACKOFEN, KNUSPRIGE KRUSTE AUF DEM TISCH
124	DIE KÖSTLICHKEITEN ABKÜHLEN LASSEN UND GENIESSEN
126	VERSCHIEDENE VERFAHREN
126	ZUBEREITUNG EINES 100 %IGEN ROGGENBROT
142	HERSTELLUNG EINES HEFE-BLÄTTERTEIGS MIT SAUERTEIG

154 Sauerteigrezepte

157 Brot und Brotbackwaren

160	100 %IGES ROGGENBROT IN DER BACKFORM
161	100 %IGES ROGGENBROT IM LAIB
162	BROT BACKEN IM HANDUMDREHEN
163	WEISSBROT
166	WEICHER TOAST FÜR DAS SONNTAGSFRÜHSTÜCK
171	MISCHBROT MIT EIN WENIG ROGGEN FÜR EINEN BESSEREN DUFT
172	EINKORN UND DINKEL
173	GELBES MAISBROT
176	100 %IGES GRIESSBROT
177	DUNKELBIERBROT
178	SAUERTEIGPIZZA
180	FOCCACCIA AUS HARTWEIZEN MIT ROSMARIN UND KNOBLAUCH
181	BUCHWEIZENBROT MIT NÜSSEN
184	CIABATTA
185	VOLLKORNBROT
186	EINE ANDERE VARIANTE DES 100 %IGEN DINKELBROT
187	KNUSPRIGES BAGUETTE ²
190	BRÖTCHEN
194	DINKELSTRIEZEL MIT KARAMELLISIERTEN ZWIEBELN
196	SAUERTEIG-KÜRBISSE
200	KNOBLAUCH-BÖMBCHEN
202	FESTLICHES FRÜCHTEBROT - KLECNPROT

205 Salzig-süße Köstlichkeiten

- 208 SÜSSE BRÖTCHEN
- 210 KÖSTLICH-SALZIGER ZOPF
- 214 KÖSTLICH-SÜSSER ZOPF
- 216 POTITZE
- 220 BUTTERBRIOCHE
- 222 BABKA MIT SCHOKOLADENFÜLLUNG
- 224 BUCHTELN
- 230 KRAPFEN
- 232 DÄNISCHES PLUNDERGEBÄCK
- 236 CROISSANTS
- 240 GEWÜRZBRÖTCHEN
- 242 VEGANES BANANENBROT
- 243 DINKELKUCHEN MIT FRÜCHTEN
- 244 GRIESS-QUARK-KUCHEN

248 Wohin mit zu viel Sauerteig?

- 250 KAMUT-KNUSPERCHEN
- 251 SAUERTEIG-PALATSCHINKEN
- 252 SAUERTEIG-KAISERSCHMARREN
- 253 MÜRBETEIG Z. B. FÜR EINE KNUSPRIGE PITA
- 254 BIERTEIG OHNE BIER
- 254 REIBGERSTEL
- 255 VOLLKORNCRACKER
- 259 DINKEL-GRISSINI
- 261 TEIG FÜR TEIGWAREN MIT SAUERTEIG
- 262 FERMENTIEREN VON SAMEN, NÜSSEN, GANZEN KÖRNERN MIT SAUERTEIG
- 262 EINGELEGTE RÜBEN MIT SAUERTEIG
- 263 GEZOGENER TEIG FÜR STRUDEL ODER STRIEZEL
- 263 SAUERTEIG ALS BINDEMittel
- 263 EINDICKEN VON SUPPEN UND SAUCEN

266 Erste Hilfe für den Sauerteig

285 Backzeitplan

- 293 KLEINES WÖRTERBUCH
- 294 VERWENDETE UND NÜTZLICHE LITERATUR
- 296 INTERESSANTE UND NÜTZLICHE INTERNETSEITEN
- 298 ÜBER DIE AUTORIN
- 302 INDEX



SLOWENIEN UND DIE WELT WERDEN VERRÜCKT NACH SAUERTEIG

Der außerordentliche Erfolg der ersten Auflage des Buches *Verrückt nach Sauerteig* hat alle Beteiligten überrascht. Obgleich wir uns insgeheim gewünscht hatten, dass sich das Buch verkauft wie warme Semmeln, konnten wir uns nicht vorstellen, dass es bereits drei Monate nach seinem Erscheinen am 7. Dezember 2017 ausverkauft sein würde. Danke an alle geschätzten Sauerteigliebhaber, die gemeinsam mit uns die Leidenschaft für Sauerteig verbreiten!

Vor Ihnen liegt die zweite Auflage des Buches *Verrückt nach Sauerteig* und in den folgenden Zeilen möchte ich Ihnen erzählen, was alles vor dem ersten Erscheinen des Buches, während der Herausgabe und danach geschehen ist.

Das Backen mit Sauerteig ist nicht nur meine Leidenschaft, sondern ein Familienprojekt, das es ohne die Unterstützung und die Ermunterung durch meinen Mann Sašo gar nicht gäbe. Das Backen mit Sauerteig hat uns noch näher zusammengebracht. Es freut mich unendlich zu sehen, wie sich auch Sašo für das Backen mit Sauerteig begeistert und er bereits selbst die unterschiedlichsten Köstlichkeiten zaubert. Für uns ist die Verbreitung der Liebe zum Backen mit Sauerteig zu einem Lebensstil geworden, den wir gerne mit anderen teilen.

Als wir vor der Drucklegung des Buches mit Zahlen spielten, stellten wir fest, dass wir bis dahin gemeinsam schon über 70 Workshops mit über 900 Teilnehmern veranstaltet hatten. Die Veranstaltungsorte wählen wir sorgfältig aus: Wir suchen angenehme, freundliche Orte, die Wärme und Behaglichkeit ausstrahlen, was zu Inhalt und Zweck des Workshops passt. Glücklicherweise mangelt es in unserem schönen Land nicht an solchen Orten.

Wir geben unser Wissen aber auch im Ausland weiter, wohin ich immer öfter eingeladen werde. Gemeinsam mit meinem Mann habe ich schon mehrere Länder bereist: Im September 2017 folgten wir einer Einladung nach Portugal, nach Lissabon, im November desselben Jahres backten wir in Moskau, im Januar und Februar 2018 führte uns der Sauerteig in die Karibik, nach Jamaika. Im März flogen wir mit dem Sauerteig nach Asien, zuerst nach Singapur und dann nach Thailand. Im April 2018 bewiesen wir gemeinsam, dass das Backen mit Sauerteig auch Nachbarn verbindet: Der Workshop in Zagreb begeisterte die Kroaten. Nach einer kurzen Pause flogen wir auf die britischen Inseln und im Geburtsort von Shakespeare, Stratford upon Avon, veranstaltete ich zum ersten Mal einen Workshop für Engländer. Im September 2018 führte uns der

Weg noch in die Niederlande, wo wir bei einem Workshop in der Hauptstadt auch die Niederländer mit Sauerteig begeisterten.

In dieser kurzen Zeit stieg die Zahl meiner Follower auf Instagram (@sourdough_mania) auf über 70.000 an. Alle Veröffentlichungen kurzer Videocollagen in den Internetmedien (Daily Mail, Business Insider UK, UNILAD, BuzzFeed und andere) waren zu diesem Zeitpunkt bereits über 40 Millionen Mal angesehen worden. Zugleich stieg die Zahl der Sauerteigbegeisterten in Slowenien stark an. Ich hoffe, das hat auch mit diesem Buch zu tun, das anschaulich und verständlich geschrieben und reich illustriert ist.

Unsere Facebookgruppe »Drožomanija« verzeichnet jetzt schon über 10.300 Mitglieder! Wenn ich sehe, mit welcher Begeisterung wir dort backen, Tipps austauschen und einander helfen, bin ich stolz darauf, denn damit ist der Zweck des Buches erfüllt: die Liebe und die Leidenschaft für diese gesunde Art des Backens zu verbreiten.

Die Anzahl der Menschen, denen es wichtig ist, welches Brot sie essen, nimmt immer mehr zu. Laden Sie also auch Ihre Freunde, Bekannten und Verwandten ein, schenken Sie ihnen einen Laib Brot und teilen Sie den Sauerteig mit ihnen, damit auch sie von der Begeisterung gepackt werden! Indem wir das Wissen über die Güte des Sauerteigs teilen, sorgen wir für seine weitere Verbreitung.

Mit freundlichen Sauerteiggrüßen
Ihre Anita Šumer



knuspriges Baguette



Sauerteig-
kürbisse

Buchweizenbrot
mit Nüssen



Einführung

Wer hätte gedacht, dass aus einem einfachen Gemisch aus Mehl und Wasser überhaupt Brot werden kann?

Vielleicht erinnern Sie sich an Ihre Schulzeit, als Sie mit einem solchen Gemisch Papier zusammengeklebt haben? Ich mich schon. Damals wäre es mir nicht im Traum eingefallen, dass nach einer Weile diese Mischung aus Mehl und Wasser bei Wärme lebendig werden und Bläschen bilden könnte und dass man damit Brot anteigen und backen kann. Der Name »Sauerteig« sollte einen dabei nicht in die Irre führen - bei richtiger Zubereitung wird dieses Brot nämlich gar nicht dicht und sauer, sondern erhält ein weiches und saftiges Inneres.

Mein Interesse für Sauerteig ergab sich vor sieben Jahren, als meinem Mann Sašo die Gallenblase entfernt wurde und er kein normales Hefebrot mehr essen konnte. Damals begann ich nachzuforschen, wie man ein Brot backen kann, dem wir beide nicht widerstehen können. So habe ich seit 2012 zahlreiche Bücher, Internetseiten, Blogs und Artikel gelesen, aber größtenteils habe ich aus dem Backen selbst gelernt. Je mehr ich backte, desto besser wurde es. Und ich backte drei Mal pro Woche! Die Anfänge waren vollkommen anders als meine Erzeugnisse heute: zu flach, zu sauer – aber ich habe nichts weggeworfen, mein Mann und ich haben alles bis zum letzten Krümel aufgegessen. Das Backen mit Sauerteig hat mich gelehrt, dass für gutes und gesundes Brot nur drei Dinge erforderlich sind: Mehl, Wasser und Salz, neben all der Energie und Liebe, die ich in den Teig investiere. Diese Art des Backens hat mich auch Planung, Geduld und Anpassung gelehrt. Dieses Buch ist als einfache und auf Erfahrungen basierende Einführung in die Welt des Backens mit Sauerteig gedacht, deshalb sollten Sie sich nicht von Zahlen irritieren lassen. Vergessen Sie bei der Zubereitung die Uhr, begleiten Sie stattdessen den Teig mit allen Sinnen: tasten Sie ihn ab, riechen Sie daran, sehen Sie zu, wie er sich verändert.

Fragen Sie sich vielleicht, warum Sie überhaupt damit anfangen sollten, auf diese alte Weise zu backen, die doch umständlich und zeitraubend ist? Ich hoffe, dieses Buch räumt mit allen Mythen und Vorurteilen auf und enthüllt die Geheimnisse des guten, geschmackvollen Brots, das unsere Großmütter gebacken haben – und nicht nur Brot, sondern auch anderes köstliches Gebäck! Alles, was Sie benötigen, sind ein wenig Planung und Organisation, um das Backen in Ihren Alltag zu integrieren, ein bisschen Zeit, Liebe – und es wird Ihnen mit Sicherheit gelingen. Ein nicht ganz gelungenes Brot sollte Sie nicht zu sehr erschüttern – es ist nicht schlimm, wir alle waren einmal in einer ähnlichen Situation, was aber nicht bedeutet, dass dies ein Grund zum Aufgeben wäre. Es sollte Ihnen als Motivation dienen, sich darum zu bemühen, dass es schließlich gelingt. Die Belohnung ist betörend köstlich und duftet vor allem sehr gut – und ist dabei auch noch gesund.

Ich möchte diese Einleitung noch dazu nutzen, Ihnen Rudl vorzustellen: So habe ich meinen Sauerteig genannt, der mich von Anfang an begleitet und ein unverzichtbarer Teil meiner Backaktivitäten ist. Rudl schlägt sich sowohl bei Brot und Brotbackwaren als auch bei süßen Köstlichkeiten auszeichnet.

Seit ich mit dem Backen mit Sauerteig begonnen habe, teile ich meine Liebe und Leidenschaft mit allen um mich herum. Meine Mission sehe ich auch in der Verbreitung dieser gesunden und schmackhaften Art des Backens in ganz Slowenien und über die Grenzen hinaus. Ich lade Sie also dazu ein, sich mir auf dieser wunderbar duftenden Sauerteigreise anzuschließen. Aber Vorsicht: Der Sauerteigwahn ist ansteckend: Mich lässt er einfach nicht mehr los, und auch Sie könnten von ihm gepackt werden!

Hartweizen



Einkorn



Weizen

Ihr Erstling

Brot ist das Grundnahrungsmittel, ohne das wir uns den Alltag nicht vorstellen können – und das Backen mit Sauerteig ist die älteste Methode, Brot aufgehen zu lassen. Vor der Entdeckung dieser Art des Backens war jedes Brot ein Fladenbrot.

Doch was braucht man überhaupt für ein gutes Brot? Ganz einfach: nur Mehl, Wasser und Salz, ein wenig Zeit und viel Liebe und Geduld. Natürlich kann man zum Brotteig auch andere Zutaten hinzugeben, wie Sesam, Nüsse, Oliven oder Käse. Wie wir später sehen werden, ist die Verwendung von Sauerteig bei Weitem nicht auf Brot beschränkt, daher erwarten Sie im zweiten Teil der Rezepte süße Köstlichkeiten mit Sauerteig. Außerdem finden Sie zum Schluss noch einige Rezepte zur Verwendung von Sauerteig beim Kochen.

MEHL

Wenn Sie mit dem Backen beginnen, empfehle ich Ihnen die Verwendung von Weizenmehl, am leichtesten geht es mit Mehl der Typen 550 und 812. Mischen Sie nicht zu viele Mehlsorten auf einmal, vielleicht höchstens zwei, und geben Sie höchstens 30 Prozent glutenfreies Mehl (z. B. Buchweizen- oder Maismehl) hinzu, das Sie zuvor überbrühen (z. B. Buchweizen- oder Maismehl). Vollkornbrot wird ebenso gut und erhält eine schöne und weiche Krume, wenn Sie zur Hälfte Mehl der Typen 405, 550 oder 812 verwenden.

WASSER

Das Wasser sollte Raumtemperatur haben und, wenn möglich, abgestanden oder gefiltert sein. Wenn Sie die Aktivität des Sauerteigs verlangsamen möchten, nehmen Sie sehr kaltes Wasser, anderenfalls erwärmen Sie es ein wenig, bis auf 35 Grad Celsius. Ist das Wasser allerdings zu warm, läuft der gesamte Vorgang zu schnell ab - und Zeit ist beim Backen mit Sauerteig eine wichtige Zutat. Eile dagegen ist nicht erforderlich.

SALZ

Salz hemmt die Aktivität der Mikroorganismen, geben Sie es daher nach der Autolyse hinzu. Außerdem stärkt es das Gluten. Die Salzmenge können Sie Ihrem Geschmack anpassen. Ich verwende grobes slowenisches Salz, dass ich nach Bedarf zu Hause im Mahlaufsatz meiner Küchenmaschine mahle.

Außer Mehl, Wasser und Salz, den grundlegendsten Bestandteilen des Teigs, können Sie zur Verfeinerung und Bereicherung Ihrer Backerzeugnisse noch folgende Zutaten hinzugeben:

MILCH

Milch macht Backwaren weich, sorgt für gleichmäßige Poren und eine schöne, braune Kruste. Die in den Rezepten angegebene Milch ist Halbfettmilch, wenn Sie frische Milch verwenden, sollten Sie sie abkochen und abkühlen.

ZUCKER

Ein geringerer Zuckeranteil (bis zu 5 %) fördert die Aktivität von Hefen und Bakterien, ein höherer Anteil verlangsamt sie. Wenn Sie einen süßen Teig herstellen, verwenden Sie süßen Sauerteig. Das Rezept dafür finden Sie auf S. 71. Ich selbst verwende für diese Rezepte nicht raffinierten, braunen Zucker und auch diesen nur in geringeren Mengen. Probieren Sie das Rezept einmal so aus wie beschrieben und passen Sie beim nächsten Versuch die Menge an Ihren Geschmack an.

EIER

Eier verwende ich zusammen mit Milch, Salz und manchmal auch ein wenig Sahne zum Bestreichen vor dem Backen, da so die Kruste schön braun wird. Auch die Krume wird dadurch gleichmäßiger und weicher.

NÜTZLICHE HILFSMITTEL

Eine Liste erforderlicher und empfehlenswerter Hilfsmittel für das Backen

Wenn Sie mit dem Backen beginnen, werden Ihnen folgende Dinge eine große Hilfe sein, einige davon sind nötiger als andere.

Elektronische Waage - Wenn man mit dem Backen anfängt, ist es gut, die Zutaten abzuwiegen und dabei konsequent zu sein, daher eignen sich Waagen mit einer Genauigkeit von 1 g am besten. Später, wenn Sie ein Gefühl für die Mengen entwickelt haben, können Sie beim Brotbacken auch auf die Waage verzichten.

Eines oder mehrere Gefäße mit Deckel und einem Volumen von 2 Litern oder mehr - In diesen werden Sie den Teig anrühren und gehen lassen, daher müssen sie ausreichend groß sein. In Glasgefäßen sehen Sie am besten, was im Teig vor sich geht. Der Deckel soll das Austrocknen der oberen Teigschicht verhindern. Falls das Gefäß keinen Deckel hat, können Sie sich auch mit einer Tüte, einem feuchten Lappen oder einer Duschhaube behelfen, diese sind auch zum Abdecken von Aufgehkörben praktisch.

Kochlöffel oder Spachtel - Um zu Beginn alle Zutaten zu mischen sowie bei einigen Teigarten, die viel Roggenmehl enthalten, wird Ihnen ein Kochlöffel gute Dienste leisten.

Löffel - Mit einem Löffelstiel können Sie Ihr Anstellgut im Glas am leichtesten verrühren, eine bewährte Methode.

Teigkarte aus Metall oder Kunststoff zum Zuschneiden und Formen des Teigs (engl. *bench knife*) - Hiermit können Sie den Teig ganz einfach in kleinere Stücke aufteilen oder sich damit beim Formen des Teigs und beim Umsetzen in den Gärkorb behelfen.

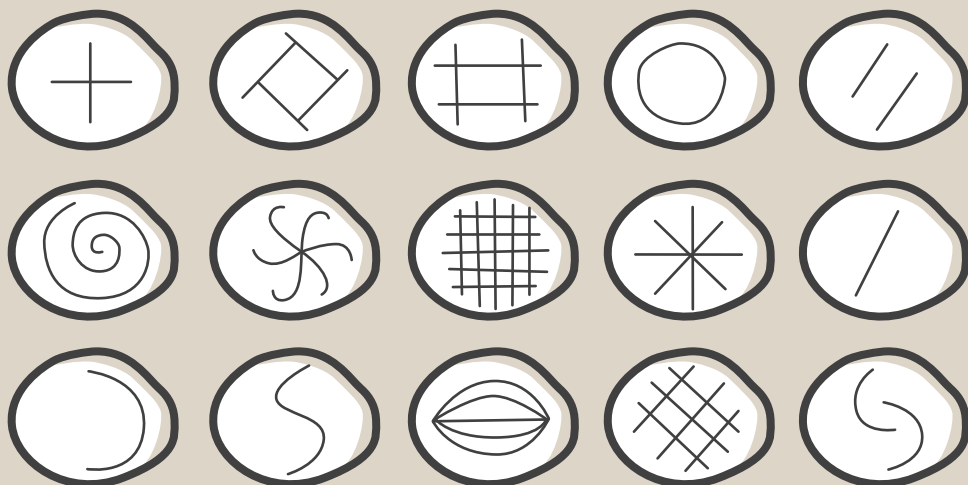
Abgerundeter Kunststoffschaber - Sehr praktisch, wenn Sie den gesamten Teig aus dem Gefäß kratzen möchten. Sie können ihn auch zum Dehnen und Falten verwenden, wenn der Teig viel Flüssigkeit enthält.

Backblech oder Backtablett, eine Stahl- oder Tonplatte oder ein gusseisernes Gefäß (engl. *dutch oven*) / **emailiertes Gefäß mit Deckel** - Sie können jedes dieser Hilfsmittel verwenden. Alles muss zusammen mit dem Backofen mindestens 45 Minuten vorgeheizt werden. Den Effekt eines Brotofens erzielen Sie am ehesten, wenn Sie sich eine Ton- oder Stahlplatte oder ein gusseisernes Gefäß anschaffen. Sollten Sie kein gusseisernes Gefäß haben, können Sie auch ein anderes hohes Gefäß über das Brot stülpen.



Einschneiden

LAIB



STANGENBROT





100%IGES ROGGENBROT IN DER BACKFORM

Roggenbrot ist kein Schreckgespenst, sondern beinahe das einfachste Brot für den Anfang und die Einführung in das Backen mit Sauerteig. Es muss nicht geknetet werden und lässt sich recht schnell vorbereiten. Dennoch gibt es einen kleinen Haken: Man muss mindestens 12 Stunden warten, besser 24 Stunden, bis es gut abgekühlt ist, die Krume fest ist und sich der Geschmack voll entwickelt hat – aber ich verspreche Ihnen, dass es sich lohnt.

SAUERTEIG:

10 g aktives Anstellgut (3 %)

35 g Roggenmehl (10 %)

35 g Wasser (10 %)

Die Zutaten mischen, abdecken und warten, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

HAUPTTEIG:

(für eine 22-Zentimeter-Backform mit 10,5 cm Breite und 7 cm Tiefe)

350 g Roggenmehl (100 %)

330 g Wasser (95 %)

7 g Salz (2 %)

Mehl und Wasser mit einem Spachtel oder einem Kochlöffel zu einer Masse vermischen, die sehr weichem Ton ähnelt. 20 Minuten ruhen lassen, dann den verdoppelten Sauerteig und das Salz hinzugeben. Das Ganze sehr gut durchmischen, so dass sich alle Zutaten gut miteinander verbinden und in dem Gemisch verteilen. Abdecken und mischen, nach 20 Minuten erneut gut durchmischen. Die Backform mit Butter oder Öl bestreichen und das Gemisch mit einem Spachtel in die Form füllen. Ausgiebig mit Roggenmehl bestreuen. Die Backform in den ersten zwei Stunden nicht abdecken. Dann mit einer Duschhaube oder einem Leinen- beziehungsweise Baumwolltuch abdecken, damit der Teig nicht austrocknet. So lange aufgehen lassen, bis sich die Teigmenge verdoppelt hat und die Oberfläche schön rissig ist. Nach der Anleitung auf S. 121–S. 124 backen. Nach 15 Minuten die Temperatur auf 200 Grad verringern und noch etwa 40–50 Minuten backen (bei einem Brot von 800 g).



Tipp

Behelfen Sie sich beim Verteilen des Gemischs in der Backform mit feuchten Fingern. So lässt sich der Roggenteig leichter verteilen und bleibt Ihnen nicht an den Fingern kleben. Auch den Spachtel können Sie anfeuchten. Bei Roggenmehl dauert es anfangs etwas, bis der Sauerteig zu arbeiten beginnt, dann verdoppelt sich das Gemisch aber ziemlich schnell. Beobachten Sie daher den Teig. Sie können auch 10–20 Prozent über Nacht eingeweichte und abgetropfte Roggenkörner oder Samen hinzugeben.

100%IGES ROGGENBROT IM LAIB

Nun haben Sie die Arbeit mit Roggenmehl schon ein wenig kennengelernt. Versuchen Sie sich also an einem richtigen Roggenlaib! Es ist nicht schwierig, dieses Mal benötigen Sie jedoch zum Formen auch Hände und Arbeitsfläche. Die Zutaten sind fast die gleichen wie bei seinem weicheren Bruder, es wird jedoch etwas weniger Wasser verwendet.

SAUERTEIG:

10 g aktives Anstellgut (2,5 %)

40 g Roggenmehl (10 %)

50 g Wasser (12,5 %)

Die Zutaten mischen, abdecken und warten, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

HAUPTTEIG:

400 g Roggenmehl (100 %)

300 g Wasser (75 %)

8 g Salz (2 %)

Mehl und 280 g Wasser mit einem Spachtel oder einem Kochlöffel zu einer bröckeligen Masse vermischen. Das Ganze 20 Minuten ruhen lassen, dann den verdoppelten Sauerteig, 20 g Wasser und das Salz hinzugeben. Alles sehr gut durchmischen, so dass sich alle Zutaten gut miteinander verbinden und im Teig verteilen. Danach abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen. Den Teig dann erneut gut durchmischen oder kneten. Die Arbeitsfläche ausgiebig mit Roggenmehl bestreuen und dann den Roggenteig darauf geben. Die Hände gut mit Mehl bestäuben und durch Falten einen kleinen Laib formen. Diesen in Roggenmehl wälzen und ihn in einen bemehlten Korb oder einfach auf ein Tablett legen, das mache ich auch selbst meistens so. Viel Roggenmehl auf die Oberseite streuen. Den Laib die ersten eineinhalb Stunden lang nicht abdecken, wenn er auf einem Tablett liegt. Dann mit einer tiefen Backform abdecken, damit er nicht austrocknet. Wenn er sich in einem Korb befindet, mit einer Duschhaube, einem Leintuch oder Frischhaltefolie abdecken. So lange aufgehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat und die Oberfläche schön rissig ist. Nach der Anleitung auf S. 121–S. 124 backen. Nach 15 Minuten die Temperatur auf 200 Grad verringern und noch etwa 40–50 Minuten backen (bei einem Brot von 800 g).



Tipp

In Roggenbrot machen sich häufig auch Kümmel, Koriander und Anis sehr gut. Diese können Sie gleichzeitig mit dem Sauerteigansatz und dem Salz hinzugeben. Die Gewürze machen den Geschmack noch kräftiger. Die empfohlene Menge beträgt etwa 1–2 Prozent, je nach Geschmack.



SÜSSE BRÖTCHEN

SÜSSER SAUERTEIG:

140 g süßer Sauerteig (30 %) (siehe S. 71)

Die Zubereitung dauert etwa eineinhalb Tage (bei einer Temperatur von 21°C). 10 g aktives Anstellgut mit 30 g weißem Weizenmehl Type 550, 10 g Wasser und 8 g braunem Zucker mischen. Warten, bis sich das Volumen des Sauerteigs verdoppelt hat. Dann erneut 50 g weißes Weizenmehl Type 550, 20 g Wasser und 12 g braunen Zucker hinzufügen. Wenn sich das Volumen verdreifacht hat, den Sauerteig im Hauptteig verwenden.

HAUPTTEIG:

(für etwa zehn süße Brötchen)

400 g Weizenmehl Type 550 (80 %)

100 g Weizenmehl Type 812 (20 %)

2 Eier (108 g, 22 %)

190 g Milch (38 %)

8 g Salz (1,6 %)

10 g Zucker (2 %)

80 g Butter mit Raumtemperatur (16 %)

ZUM BESTREICHEN:

1 Ei

1 Esslöffel Milch

1 Prise Salz

Das Mehl in die Schüssel des Mixers sieben. Den süßen Sauerteig in kleine Stücke reißen, alle anderen Zutaten außer der Butter vermischen und in diese Flüssigkeit die Sauerteigstückchen zum Auflösen geben. Den Mixer auf der niedrigsten Stufe einschalten und die flüssige Mischung langsam in die Schüssel gießen. So lange kneten, bis sich der Teig schön von der Schüssel löst, dann schrittweise Butterstückchen hinzugeben. Danach die Geschwindigkeit erhöhen und so lange kneten, bis ein weicher und geschmeidiger Teig entsteht. Wenn man keinen Mixer besitzt, kann man den Teig auch auf die Arbeitsfläche schlagen und falten, wie auf S. 97 beschrieben. Den Teig in einem geschlossenen Gefäß aufgehen lassen, in der ersten Stunde zwei Mal dehnen und falten.

Warten, bis der Teig sich mindestens verdoppelt hat, dann Kugeln formen, mit der Eiermischung bestreichen und mit Frischhaltefolie abdecken. Aufgehen lassen, bis sie schön fluffig sind beziehungsweise ihr Volumen verdoppelt haben. Bei einer Temperatur von 21 Grad gehen meine vier bis fünf Stunden auf. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen, die Brötchen noch einmal mit der Eiermischung bestreichen, mit Sesam oder Mohn bestreuen und backen, bis sie schön braun sind, etwa 20 – 30 Minuten.



Noch warm mit Butter bestreichen, damit eine schöne, weiche Kruste erhalten bleibt. Die Brötchen eignen sich auch außerordentlich gut für Hamburger. Sie sind gerade weich genug, aber auch so kompakt, dass sie nicht aufweichen.

Erste Hilfe für den Sauerteig

Sie können kein Anstellgut herstellen, Sie haben den Sauerteig »umgebracht«, er funktioniert nicht mehr, er riecht seltsam, auf der Oberfläche hat sich Flüssigkeit angesammelt, der Teig geht nicht auf, Sie fahren in den Urlaub - und es gibt noch viele ähnliche Fragen über Sauerteig und das Backen damit. In diesem Kapitel finden Sie die Antworten darauf. Aber alles der Reihe nach!

Anstellgut, ASG, Starterkultur, Starter, Ura, Sauerteig, Vollsauer – unzählige Bezeichnungen, bei denen Sie sich nicht zurechtfinden?

Anstellgut, ASG, Starterkultur, Starter oder Ura (engl. *starter*) ist der Sauerteig, den Sie immer im Glas haben, Ihr ursprünglicher Sauerteig, von dem Sie immer etwas wegnehmen und den Sie immer aufbewahren. Die Zwischenstufe bei der Teigzubereitung ist der eigentliche Sauerteig (auch Vollsauer), in dem Sie einen Teil Ihres Anstellguts verwenden. Er hat zwei Aufgaben: Sie überprüfen damit die Arbeit Ihres Sauerteigs – und falls Sie im Teig ein anderes Mehl verwenden, füttern Sie den Sauerteig damit. Wenn Sie für den Teig jedoch das gleiche Mehl verwenden wie das, mit dem Sie Ihr Anstellgut füttern, dann füttern Sie dieses einfach gut und sorgen dafür, dass es lebendig ist, Bläschen schlägt und sich verdoppelt, bevor Sie es im Teig verwenden. So mache ich das meist auch selbst. Mein Glas fasst 360 ml, ich bewahre 40 g Anstellgut darin auf, das ich mit einer Mischung aus steingemahlenem Bio-Weizenmehl (50 % Type 550 und 50 % Type 812) füttere. Bevor ich das Glas zurück in den Kühlschrank stelle, füttere ich es noch einmal, wenn ich es aus dem Kühlschrank nehme, gebe ich 40 g Wasser und 32 g Mehl hinzu (80-prozentige Hydratation). Sie können Ihres natürlich zu 100 % hydrieren, wenn Sie möchten.

Welche Hilfsmittel benötige ich für das Anstellgut?

Ein kleineres Gefäß mit einem Volumen von 360 ml oder noch kleiner. Das Gefäß sollte aus Glas sein, da dieses säurebeständig ist. Einen Löffel zum Rühren – Kunststoff, Metall oder Holz – eine Waage, gutes Mehl, chlorfreies oder abgestandenes Wasser.

Welches Mehl eignet sich für die Herstellung des Anstellguts?

Dafür eignet sich jedes Mehl, am besten bringt man die Milchsäurebakterien und die wilden Hefen jedoch mit Vollkornroggenmehl oder Vollkornweizenmehl zum Arbeiten. Diese zwei Sorten sind voller Nährstoffe und Mineralien, die die Milchsäurebakterien und Hefen früher aktivieren. Außerdem enthält Vollkornmehl viele Hülsen, auf denen sich viele Hefen befinden. Das Mehl sollte nach Möglichkeit Bio-Mehl sein, da Pflanzenschutzmittel, insbesondere Fungizide, das Wachstum dieser nützlichen Mikroorganismen verhindern. Wenn Sie die Möglichkeit dazu haben, sollten Sie steingemahlene Mehl kaufen oder es zu Hause selbst frisch mahlen. Sauerteig mit Mehl aus dem Supermarkt braucht vielleicht ein wenig länger, bis er Bläschen schlägt.

Index

A

Aldehyde 120
Aleuronschicht 43
Amarant 34, 43
Aminosäuren 43
Amylase 88
Amylopektin 46
Amylose 46
Anstellgut 64, 66ff., 70f., 75,
264ff., 272f., 277ff., 283f., 291
Anteigen 48f., 69, 72, 86
Antioxidantien 43, 60
Anwachsen und
Zusammenfallen, 67, 267
aromatische Verbindungen 58, 61
Auf die Arbeitsfläche
schlagen und falten 95
Aufgehen 58f., 82, 98, 112f., 273ff., 291
Autolyse 70, 79f., 88, 274, 291

B

Backen 49, 60f., 75, 86,
119ff., 264, 274ff.
Bäckerhefe 59ff., 272
Bäckerprozente 52
Backpapier 82, 119
Backreife 112
Backzeitplan 283
Bakterien 53, 58, 64, 72, 79, 120
Ballaststoffe 43, 47
Blätterteig 140
Buchweizen 34, 43, 46, 49, 72, 79

C

Chlor 64, 266
Croissants 71, 140, 144, 148

D

Dampf 82, 119, 120ff., 276
dänisches Plundergebäck 140,
144, 150
Dehnen und Falten 97, 273, 291
Dextrine 120
Dinkel 38
Disaccharide 46

E

Einkorn 35f., 49
Einschneiden 114, 291
Emmer 35, 37, 49
Enzyme 43, 46, 58, 88, 120, 275f.
Essigsäure 58, 61, 74, 269
Ethanol 58, 88

F

Falten in Briefform 144
Falten in Buchform 144, 147
Fassen und Dehnen 95
Fermentation 46, 58 Siehe Gärung
Fette 47
Fingertest 112, 274, 275
Fruktose 46
Füttern 67, 75, 267ff., 291

G

Gare 58, 88
Gärkorb 82, 106, 108, 112, 119, 291
Gärung 53, 58, 60f., 67, 72,
75, 88, 92, 112, 268, 278
Gerste 34, 38f., 42, 49
Getreide 34f., 39, 42, 49, 60
Getreidearten 34
Getreide, echtes 34
Getreide, hirseartiges 39
glattes Mehl 48
Gliadin 46, 60, 88
Glukose 46
Gluten 35, 46ff., 60, 72, 79f., 88, 92,
95, 97, 102, 112, 120, 273f., 276ff.
Glutengehalt 49
Glutengitter 46, 48, 58,
80, 88, 273ff., 277
Glutenin 46, 60, 88
Glutenverbindungen 88,
92, 100, 112, 273ff.
glykämischer Index 60
Grieß 47, 106
griffiges Mehl 48

H

Hafer 34, 39, 49
Hartweizen 38
Hefen 46, 53, 58f., 64, 66, 71, 74, 79f.,
88, 91f., 97, 112, 120, 265ff., 269, 292
Hirse 34, 42, 46, 72

K

Karamellisierung 120
Keimling 43, 47
Kern 43, 47
Ketone 120
Khorasan-Weizen 38
Kneten 92, 97, 273
Kohlendioxid 46, 58f., 67, 88,
92, 97, 100, 112, 120, 274
Kolbenhirse 34, 42
Krumme 47ff., 61, 79f., 86,
88, 120, 122, 273, 276f.
Kruste 79, 91f., 119ff., 276

L

Lunasin 60

M

Maillard-Reaktion 120, 276
Mais 42
Maltose 46, 58
Manitoba-Mehl 48
Mehl 46ff., 52ff., 58, 60f., 64, 67, 70ff.,
75, 78f., 100, 102, 265ff., 278f., 291
Mehlkörper 43
Mehlsorten 46ff., 53, 67, 72, 79, 277
Mehltypen 47, 49
Mikrobiom 53
Mikroorganismen 53f., 58, 61,
64, 75, 79, 91, 265, 267f., 291f.
Milchsäure 58
Milchsäurebakterien 58f., 64, 67, 72,
74f., 80, 91, 97, 265f., 269, 277, 291
Mineralien 43, 47, 49, 61, 64, 265
Mohrenhirse 34
Monosaccharide 46

N

Nährstoffe 47, 265
Nährwert 47, 74
Nichtgetreide 43

P

Pentosane 46, 48
Peptide 60
Polysaccharide 46
Poren 47, 100, 276, 278
Protease 46, 88
Proteine 43, 46ff.
Pseudogetreide 34, 43, 46

Q

Quinoa 34, 43, 72

R

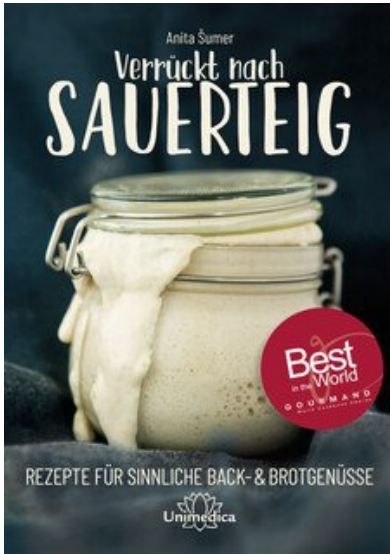
Reis 34, 42, 46
Roggen 34, 38, 46, 48, 61, 66f., 86

S

Sauerteigbibliothek 74f.
Schuppe 43, 47
Spannung 100, 102, 104, 275
Spelz 34f., 38, 42
Stangenbrot 100, 104, 119
Stärke 39, 43, 46f., 49, 60, 88, 120
Stockgare 91
Stückgare 80, 82, 108, 112, 277, 291
süßer Sauerteig 79

T

Teff 42, 46, 72
Teigkarte 81, 292
Teigschluss 100
Temperatur 58, 66, 75,
97, 119f., 273, 276
Triticale 39
Type 405 47f., 79, 86
Type 550 47ff., 67, 70f., 79, 265
Type 630 48
Type 812 47ff., 67, 70, 86, 265
Type 815 48
Type 997 48
Type 1050 47f.
Type 1150 48
Type 1370 48
Type 1600 47f.
Type 1740 48



Anita Sumer

[Verrückt nach Sauerteig](#)

Rezepte für sinnliche Back- und
Brotgenüsse

312 Seiten, geb.
erschienen 2019



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de