

Merkblatt Sauerteig



Anstellgut pflegen

- 🍞 Anstellgut alle 5–7 Tage auffrischen: 1 EL Anstellgut mit 50 g Mehl (z. B. Roggenvollkornmehl) und 50 g Wasser mischen.
- 🍞 Restliches Anstellgut (ca. 100g) verwerten, z. B. zum Brotbacken.
- 🍞 Tipp: Ältere Sauerteige sind robuster und vertragen ausnahmsweise längere Pausen (bis zu zwei Wochen) zwischen den Fütterungen.

Brot backen

Vorteig ansetzen

- 🍞 Überschüssiges Anstellgut mit 200 g Mehl und 200 g Wasser mischen.
- 🍞 Über Nacht stehen lassen, bis sich große Blasen bilden.

Hauptteig herstellen:

- 🍞 Vorteig mit 800 g Mehl, 360 g Wasser und 20 g Salz mischen.
- 🍞 Mindestens 10 Minuten kneten und den Teig gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat (dauert länger als bei Hefeteig).

Tipps

- 🍞 Dunkle Mehle brauchen mehr Wasser und längere Gehzeiten.
- 🍞 Für Brote in Formen kann mehr Wasser verwendet werden als für freigeformte Laibe.