



Sauerteigbrot

Die Sauerteigherstellung und das Brotbacken sind alte Kulturtechniken, die zum Wissensschatz unserer Kultur gehören, die wir untereinander immer weitergeben sollten. Sauerteigbrot aus fermentiertem Getreide ist besonders gut verdaulich.

Ich gebe ungerne Mengen, Typenzahlen und Wassertemperaturen oder Ruhezeiten an. Die Backtemperaturen halte ich ein. Die Backdauer ergibt sich aus der Größe des Brotes, dem Wassergehalt u.a. Daher weiß ich nie, wie lange ein Brot in den Ofen muß. Ich klopfe und teste, wie lange es noch braucht. Lediglich das Getreide und das Salz wiege ich im richtigen Verhältnis zueinander ab. Alles andere mache ich nach Gefühl, Lust und Vorhandensein. Brote im Sommer gehen schneller, wenn es warm ist. Aber ich brauche keinen speziellen Backofen oder andere Wärmevorrichtungen. Sauerteigbrot geht auch in der ungeheizten Stube – dauert nur länger. Viele Rezepte aus Büchern, Überlieferung oder dem Internet, die genaue Mengenangaben haben, können Sie gerne nach Sauerteigart backen. Lassen Sie sich inspirieren.

In vielen Rezepten für Sauerteigbrot klappt das mit dem Sauerteig nicht, weil man diesen erst triebstark füttern und pflegen muß. Backen Sie die ersten Wochen Ihr Sauerteigbrot noch zusätzlich mit Hefe, bis Sie merken, dass es auch ohne gehen würde.

Probieren Sie das Rezept aus, entwickeln Sie es weiter und geben Sie es weiter.

Mengen:

Ungefähr die Hälfte des Getreides, das Sie verbbacken wollen, sollten Sie am Vorabend als Sauerteig ansetzen. Wollen Sie ein Brot aus 1000 g Getreide backen, so sollten Sie mindestens 500 g davon am Vorabend mit dem Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank ansetzen. Diese Menge gemahlenes oder geschrotetes Getreide verrühren Sie mit so viel Wasser, dass eine geschmeidige Masse entsteht – lieber zu weich, als zu trocken.

Gefäß: Gefäß mit Deckel.

Getreide:

Sauerteigbrot bäckt sich gut aus Roggen, Weizen und Dinkel. Aber auch Hafer, Gerste oder Buchweizen können Sie in kleinen Mengen dazugeben. Man kann ein reines Roggenbrot, aber auch reine Weizen- oder Dinkelsauerteigbrote backen. Oder die Getreidearten nach Lust und Vorhandensein mischen. Sie können es fein oder grobgemahlen backen. Sie können das Getreide, das Sie morgens dazugeben, vorher mit kochendem Wasser überbrühen und quellen lassen. Es geht mit Vollkornmehl genauso wie mit niedrig ausgemahlenem Mehl.

Zu viel Wasser:

Haben Sie zu viel Wasser zugegeben, können Sie durch die Zugabe von mehr Mehl oder besser Leinsamen, Chiasamen oder Leinmehl oder auch Flohsamenschalen den Teig wieder fester bekommen. Je nachdem, wieviel Sie unterkneten, brauchen Sie anschließend mehr Salz.

Salz:

pro 500g Mehl ungefähr 1 Teelöffel. 1 kg Mehl: 15-18g Salz.

Je weniger, desto besser. Aber salzfreies Brot schmeckt nur in der Toskana. Also so viel wie nötig. Nehmen Sie gutes Salz ohne Rieselhilfen und Zusätze.





Anleitung:

1 EL Sauerteig in ein Schraubglas geben und wegstellen.

Die andere Mehlhälfte zum Rest Sauerteig in die Schüssel geben, Salz dazu und so viel Wasser, dass eine schöne Masse entsteht, nicht zu fest und nicht zu matschig. *Roggen enthält weniger Kleber (Gluten) als Weizen. Reine Roggenteige sind eher matschig-breilig. Je nach dem Ausmahlungsgrades des Mehles brauchen Sie mehr oder weniger Wasser. Nach Lust und Vorhandensein, können Sie Körner, Gewürze oder Nüsse oder geriebene Möhren oder getrocknete Tomaten oder gebratene Zwiebeln dazugeben.*

Dann decken Sie die Schüssel ab und lassen den Teig bei Zimmertemperatur eine bis mehrere Stunden stehen. Ist es warm und der Sauerteig ist triebstark, geht es schneller. Ist es kühler oder der Sauerteig passiver, dauert es länger, bis der Teig geht. Warten Sie zu lange, wird das Ergebnis nur säuerlicher.

Kneten oder rühren Sie noch einmal um und geben Sie den Teig in eine Backform (gefettet und eingemehlt oder mit Körnern ausgestreut). *Wollen Sie auf dem Blech backen, bedenken Sie, dass reine Sauerteigbrote aus Roggen die Tendenz haben, in die Breite zu fließen. Lassen Sie den Teig vor dem Backen in einer dafür geeigneten Backform gehen und stürzen Sie ihn erst unmittelbar vor dem Backen auf das Blech. Für Brote mit Weizen oder Dinkel gilt das nicht. Wenn diese breit laufen, enthält der Teig zu viel Wasser.*

Lassen Sie den Teig noch einmal mindestens 30-120 Minuten gehen, bis er deutlich gegangen ist. Dann heizen Sie den Ofen vor auf 220 Grad. Nach 10 Minuten in dem heißen Ofen, stellen Sie die Temperatur zurück auf 180 Grad.

Backdauer:

10 Minuten auf 220 Grad.

Ein Laib Brot von 750-100g Mehl braucht etwa 50-60 Minuten bei 180 Grad.

Garprobe:

Das Roggen-Brot aus der Form stürzen und mit dem Fingerknöchel leicht gegen die Unterseite klopfen. Klingt es hohl, ist es fertig. Wenn nicht, wird es noch 10 Minuten gebacken, ehe die Klopfprobe erneut durchgeführt wird. Die Backzeit verlängert sich so immer wieder um 5-10 Minuten.

Weizen- und Hefebrote kann man auch mit einer Stricknadel anpieksen. Bei Roggensauerteigbroten funktioniert das nicht. Sie haben immer noch Teig an der Nadel, wenn sie schon längst gar sind. Dadurch werden sie irrtümlich zu lange gebacken. Sie werden so schwärzer und trockener, als es sein muß.

Heißes Brot in ein sauberes Geschirrtuch wickeln und abkühlen lassen.

Freiburg, den 4. Juni 2018 Annette von Rath

