

So gelingt dir dein perfektes

Sauerteigbrot



blaubergefluester



Allgemeines

Sauerteig ist eine der ältesten Methoden, um Brot zu backen.

Statt Hefe wird der Teig durch **natürliche Hefen und Milchsäurebakterien** aus der Umgebung zum Gehen gebracht.

Durch die lange **Fermentation** wird nicht nur der charakteristische Geschmack entwickelt, sondern auch das Gluten besser abgebaut, was das Brot für viele Menschen **bekömmlicher** macht. Sauerteigbrot bietet daher nicht nur ein einzigartiges Genusserlebnis, sondern auch Vorteile für die Verdauung.

Was benötigt man?

Zutaten:

1. Sauerteigstarter – Der “Herzschlag” des Brotes, bestehend aus Mehl und Wasser, das fermentiert und wilde Hefen sowie Milchsäurebakterien anzieht.
2. Mehl – Meistens Weizenmehl (z.B. Type 550) oder Roggenmehl, je nach Rezept.
3. Wasser – Idealerweise lauwarmes Wasser, um den Teig zu aktivieren.
4. Salz – Für den Geschmack und die Teigstruktur.

Ausstattung:

1. Rührschüssel – Für das Mischen der Zutaten.
2. Teigschaber oder Löffel – Zum Vermengen des Teiges.
3. Waage – Für präzises Abmessen der Zutaten.
4. Küchenhandtuch oder Frischhaltefolie – Zum Abdecken des Teigs während der Ruhephasen.
5. Gärkorb (Brotkorb) – Für das Formen und Ruhen des Teigs (optional, aber hilfreich für eine gute Krustenbildung).
6. Topf zum backen des Brotes
7. Thermometer (optional) – Zur Überprüfung der Backtemperatur (besonders für die richtige Kerntemperatur des Brotes).

So gelingt dir dein perfektes

Sauerteigbrot



blaubergefluester

Zeitplan und Arbeitsschritte



<u>Arbeitsschritt</u>	<u>Zeitaufwand</u>	<u>Wartezeit</u>
Sauerteig-Starter aktivieren	5 Minuten	etwa 12h
Hauptteig mischen + Autolyse	10 Minuten	30 Minuten
Salz einarbeiten + kneten	10 Minuten	-
Strech & Fold (3x)	5 Minuten	jeweils 30 Minuten
Coil Fold	5 Minuten	1 bis 2h
Formen (Letter Fold + Einrollen)	10 Minuten	-
Lange Stückgare (Raumtemperatur oder im Kühlschrank)	5 Minuten	4 bis 24h
Backen	5 Minuten	etwa 50 Minuten

Tipp

Pflege deinen Sauerteig regelmäßig und achte auf die Temperatur.

Ein gesunder Sauerteig braucht Aufmerksamkeit, besonders in den ersten Tagen. Füttere ihn regelmäßig mit Mehl und Wasser, um die Aktivität der wilden Hefen und Bakterien aufrechtzuerhalten. Und die Temperatur spielt eine große Rolle – zu kalt verlangsamt die Fermentation, zu heiß kann den Sauerteig abtöten. Ideal sind Temperaturen zwischen 21 und 24 °C für eine gute Entwicklung deines Starters.

Ein weiterer Tipp: Verwende Roggenmehl für deinen Starter, da es mehr Nährstoffe für die wilden Hefen bietet und so den Prozess beschleunigt!

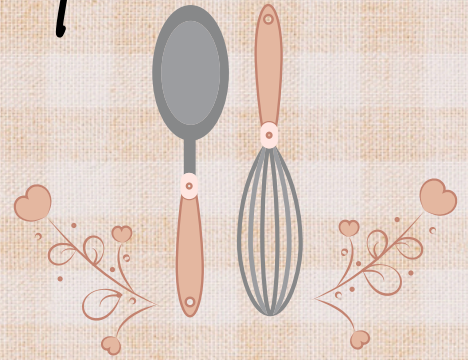
So gelingt dir dein perfektes

Sauerteigbrot



blaubergefluester

Und los geht es!



Sauerteig- Starter aktivieren

Am Vorabend z. B. 20 Uhr

Mische 50 g Roggenvollkornmehl, 50 ml Wasser und 1 EL Anstellgut in einem sauberen Gefäß. Decke es ab und lasse es 12 Stunden bei Raumtemperatur ruhen, bis es Blasen wirft und sich etwa verdoppelt hat.

Ruhezeit etwa 12 Stunden

Hauptteig mischen + Autolyse

Morgen z.B. 8 Uhr

Gib 450 g Dinkelmehl (Type 1050) und 50g Roggenvollkornmehl in eine große Schüssel.

Füge 300 ml Wasser und 100 g vom aktiven Sauerteig-Starter hinzu. Vermenge alles grob und lasse den Teig 30 Minuten ruhen (Autolyse).

Ruhezeit 30 Minuten



Salz einarbeiten + kneten

z. B. 8:30 Uhr

Streue 12 g Salz über den Teig und knete ihn für 10 Minuten, bis er geschmeidig ist.

Ps.: ich knete ihn nur bis er eine schöne Kugel ergibt

Strech & Fold (3x)

z. B. 8:45 Uhr-10:15 Uhr

3x alle 30 Minuten** den Teig dehnen & falten:

1. Ziehe den Teig an einer Seite vorsichtig nach oben und falte ihn über die Mitte.
2. Drehe die Schüssel um 90° und wiederhole das bis es nicht mehr geht
3. Decke den Teig ab und lasse ihn ruhen.



So gelingt dir dein perfektes

Sauerteigbrot



blaubergefluester

Ruhezeit 1,5h mit Pausen

Coil Fold

z. B. 10:15 - 12:15 Uhr

Nach dem Stretch & Fold folgt 1–2 Stunden Coil Folds (1x pro Stunde):

1. Hebe den Teig mit beiden Händen in der Mitte an, sodass sich die Enden nach unten ziehen.
 2. Lege den Teig sanft zurück in die Schüssel.
 3. Drehe die Schüssel um 90° und wiederhole das.
- Lasse den Teig nach dem letzten Coil Fold weiter ruhen.

Dauer 1 bis 2 h

Formen/letter Fold + Einrollen

z. B. 12:15 - 12:30 Uhr

Stürze den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Letter Fold (Rechteck ziehen & falten):

1. Ziehe den Teig sanft zu einem Rechteck.
2. Falte die obere Kante zur Mitte, dann die untere Kante darüber.

Einrollen & Spannung aufbauen:

1. Drehe den Teig so, dass eine lange Seite vor dir liegt.
2. Rolle ihn sanft ein und drücke die Naht leicht fest.
3. Lege den Teig mit der Naht nach oben in ein bemehltes Gärkorbchen oder eine Schüssel.

So gelingt dir dein perfektes

Sauerteigbrot



blaubergefluester

Lange Stückgare

Decke das Gärkorbchen ab und lasse den Teig:
4–6 Stunden bei Raumtemperatur, bis er sich sichtbar
vergrößert hat ODER über Nacht im Kühlschrank (12–24 Stunden) für
mehr Aroma und eine bessere Kruste.

z. B. 12:30 Uhr bis Abend oder über Nacht

Dauer 4 bis 24h h



Backen

Heize den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze mit deinem Brotbacktopf 45 Minuten vor.
Stürze den Teig vorsichtig aus dem Gärkorbchen auf ein Backpapier und
Schneide die Oberfläche ein.
Lege dein Brot mit dem Backpapier in den heißen Topf und füge etwa 6 Eiswürfel
unter das Backpapier hinzu.

Backen:

30 Min. mit geschlossenem Deckel bei 250°C
20 Min. ohne Deckel bei 210°C

