



Brotbackschule

Rezept für einen Sauerteig Ansatz & Sauerteigbrot

Sauerteig-Ansatz

einfach selbst gemacht

Zutaten:

50 g Fini's Feinstes Roggenmehl
50 ml lauwarmes Wasser



Zubereitung:

Tag 1: Es werde Sauerteig! In einem großen Einmachglas (ca. 300 ml) 50 g Fini's Feinstes Roggenmehl mit 50 ml lauwarmem Wasser verrühren und mit einem Glasdeckel locker abdecken. 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen. Nach der Hälfte der Zeit einmal mit einem Holzlöffel oder Stäbchen umrühren.

Tag 2: Glas öffnen, 50 g Fini's Feinstes Roggenmehl sowie 50 ml lauwarmes Wasser hinzugeben, ich sage auch gerne „füttern“ dazu. Locker zugedeckt wieder 24 Stunden stehen lassen.

Tag 3 & 4: Dein Teigansatz verändert sich! Er soll nun leichte Blasen bilden und hat einen säuerlichen Geruch. Erneut 50 g Fini's Feinstes Roggenmehl sowie 50 ml lauwarmes Wasser hinzugeben, umrühren und 24 Stunden stehen lassen. Am Tag 4 nach dem gleichen Prinzip füttern.

Tag 5: Es ist geschafft, der Sauerteig ist bereit zum Brotbacken. Sag ehrlich, das war doch gar nicht schwer! Für das erste Brot entnimm 100 g, der Rest kommt in den Kühlschrank und wartet auf weiteren Einsatz.





Noch ein kleiner Tipp von mir:

Ein paar Eiswürfeln in den Ofen dazulegen, die Feuchtigkeit lässt die Kruste noch knuspriger werden!

Zutaten (Vorteig):

400 g Fini's Feinstes
Roggenmehl & etwas
mehr für die Arbeitsfläche
400 ml Wasser
100 g Sauerteig Ansatz

Zutaten (Brotteig):

450 g Fini's Feinstes Weizenmehl glatt
250 ml Wasser
1 Pkg Trockenhefe
1 TL Zucker
2 TL Salz
2 TL Brotgewürz



Sauerteigbrot

frisch aus dem Ofen

Zubereitung:

1. Zutaten für den Vorteig in einer Schüssel vermengen, zugedeckt an einem warmen Ort ca. 3 Stunden ruhen lassen.
2. Trockenhefe in warmen Wasser mit 1 TL Zucker lösen, ca. 5 Minuten quellen lassen, mit dem Vorteig und den restlichen Zutaten vermengen und zu einem Teig kneten. Zugedeckt eine weitere Stunde ruhen lassen, bis sich der Brotteig verdoppelt hat.
3. Etwas Roggenmehl auf eine glatte Fläche streuen. Darauf den Teig mit den Händen nochmals durchkneten und zu einer runden, glatten Kugel formen. Die Kugel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit Roggenmehl bestäuben und die Oberfläche einritzen. Mit einem Geschirrtuch abgedeckt nochmal 30 Minuten ruhen lassen.
4. Backofen auf 230°C Umluft vorheizen. Das Backblech mit dem Laib in den vorgeheizten Backofen schieben.
5. Das Brot nun 45 Minuten lang backen. Die Temperatur alle 15 Minuten um 30° C reduzieren (15 Min/230° C, 15 Min/200° C, 15 Min/170° C).
6. Das Brot ist fertig, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt.

Sauerteigtipps

für deinen ersten Sauerteig-Ansatz
(auch Ura oder Anstellgut genannt)



Muss das Gefäß für den Sauerteig aus Glas sein?

Ich sage, JA. Metall und Kunststoff mag Sauerteig nicht, Glas ist die beste Idee. Achte auf einen lockeren, nicht zugeschraubten Deckel.

Womit rühre ich meinen Sauerteig um?

Am besten mit einem Holzkochlöffel oder einem Holzstäbchen. Auch hier gilt: Kein Metall, kein Kunststoff.

Woran erkenne ich, dass mein Anstellgut reif ist?

Der Sauerteig bekommt um den 4. Tag eine cremige Konsistenz, fast wie ein Mousse. Außerdem ist der Sauerteig gewachsen und nimmt mehr Platz im Glas ein. Und es sind auch von außen am Glas Bläschen sichtbar. Sollte dies nicht der Fall sein, einfach Geduld haben und den Teig weiter füttern. Manchmal dauert es 1-2 Tage länger, bis er richtig reif ist.

Kann ich den Sauerteig mit anderen Mehlsorten machen?

Natürlich ist dies mit Weizen- oder Dinkelmehl ebenfalls möglich und funktioniert nach dem gleichen Prinzip. Wichtig ist, bei einer Mehlsorte zu bleiben!

Wie funktioniert die Aufbewahrung im Kühlschrank?

Dein Sauerteig kann im Kühlschrank aufbewahrt werden, wenn du nicht regelmäßig bäckst. Er sollte in einem Glas gelagert werden, mit Deckel, der nicht zu fest verschlossen ist. Alle 5-7 Tage sollte er gefüttert werden. Wenn du nicht vor hast zu backen, dann stelle dein Anstellgut aus dem Kühlschrank, lass es 1 Stunde warm werden, füttere es mit 20g Fini's Feinstes Roggenmehl und 20ml Wasser und gib es wieder in den Kühlschrank.

Muss man den Sauerteig immer füttern?

Wenn du ihn bei Raumtemperatur stehen lässt, ja, täglich 1x. Wenn du es einmal vergisst, sollte es aber kein Problem sein.

Wie reaktiviere ich das Anstellgut aus dem Kühlschrank?

Es gibt viele Möglichkeiten der Reaktivierung. Ich nehme mein Anstellgut am Tag VOR dem Backen aus dem Kühlschrank, füttere es mit 50g Fini's Feinstes Roggenmehl und 50ml Wasser und lasse es über Nacht bei Raumtemperatur stehen. Am nächsten Tag entnehme ich die gewünschte Menge für mein Brot und den Rest stelle ich zurück in den Kühlschrank.



Dieses und weitere Rezepte
findest du auf finis-feinstes.at
oder schau auf [instagram](#) und
[facebook](#) bei mir vorbei.

Fotos © Michaela Titz

GoodMills Österreich GmbH
Schmidgasse 3-7, 2320 Schwechat
Tel: +43 1 707 76 91-0 | E-Mail: office@finis-feinstes.at
finis-feinstes.at   [finisfeinstes](#)