

VOM ANSTELLGUT ZUM FERTIG GEREIFTEN SAUERTEIG (ANFRISCHEN)

In den Rezepten im Buch gehe ich immer davon aus, dass bereits Anstellgut, also Sauerteig vom letzten Mal Brotbacken vorhanden ist. Durch das „Anfrischen“ entsteht daraus neuer Sauerteig zum Brotbacken. Wie Sie dieses im Kühlschrank gelagerte Anstellgut anfrischen, möchte ich hier detailliert erklären, denn es gilt für alle Rezepte.

Wiegen Sie zunächst die im Rezept unter „Anfrischen“ angegebenen Mengen Anstellgut, Wasser und Mehl ab und gehen folgendermaßen vor:



- 1 Das temperierte Wasser in ein großes Glas (ca. 800 ml Fassungsvermögen) geben.



- 2 Mit einem Löffel das im Kühlschrank gelagerte Anstellgut dem Wasser beimengen.



- 3 Mit einem Tafelmesser das Anstellgut und das temperierte Wasser vermischen, bis sich das Anstellgut aufgelöst hat.



4 Mit einem Löffel das Roggenmehl beimengen.



5 Mit einem Tafelmesser alles gut vermischen (der Sauerteigansatz soll eine Konsistenz wie ein dicker Brei haben).



6 Einen Deckel auf das Glas geben und den Sauerteigansatz an einem warmen Ort (Temperatur zwischen 25 und 30 °C) gehen lassen. Je nach Temperatur wird es etwa 16–18 Stunden dauern, bis der Sauerteig fertig gereift ist.

SAUERTEIG LAGERN

Nun haben Sie fertig gereiften Sauerteig. Falls Sie gleich mehr Sauerteig hergestellt haben, können Sie die überschüssige, nicht für den Teig benötigte Menge im Kühlschrank aufbewahren, damit Sie für das nächste Mal Brotbacken bereits fertiges Anstellgut haben. Detailliert beschrieben werden die Pflege und das Weiterzüchten von Sauerteig auf den Seiten 43–45.

Das klingt vielleicht etwas kompliziert, ist es aber nicht! Der Vorgang des Anfrischens von Anstellgut, also von gelagertem Sauerteig, gilt für alle Rezepte in diesem Buch und wird Ihnen schnell geläufig sein!