

Bio Sauerteig „Willi“

Vom Anstellgut zum reifen Sauerteig



Sauerteig „Willi“ ist schon viele Jahre alt und hat ein ganz besonderes Aroma. Um aus dem Anstellgut einen reifen Sauerteig zu bekommen, gehen Sie wie folgt vor:

200g Wasser 40°C
Inhalt aus dem Glas (Anstellgut)
200g Roggenmehl Type 960

Geben Sie das temperierte Wasser in einen Behälter, das Anstellgut beimengen und mit einem Schneebesen verrühren.
Anschließend das Roggenmehl beimengen, alles mit meinem Kochlöffel vermischen und mind. 12-18h Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.
Nach dieser Reifezeit haben Sie in etwa 400g reifen Natursauerteig. Dieser kann sofort verwendet werden oder im Kühlschrank gelagert werden.



VARIANTE 1:

Sie nehmen in Zukunft immer von Ihrem fertig gereiften Sauerteig ein Stück ab, geben es in ein Schraubglas und geben dies wieder zurück in den Kühlschrank. Wenn Sie aber nicht mind. einmal pro Woche zum Backen kommen, gehört dieses Anstellgut gefüttert (siehe unten).

VARIANTE 2:

Sie füttern in Zukunft immer Ihr Anstellgut aus dem Kühlschrank und entnehmen immer jeweils davon die gewünschte Menge zum Weiterzüchten.

Als Beispiel:

In Ihrem Anstellgut Glas im Kühlschrank befinden sich 150g an Gesamtmenge. Sie benötigen für ein Rezept 40g Anstellgut das sie entnehmen. Diese 40g muss aber wieder nachgefüllt werden. Geben Sie also nach der Entnahme 20g Wasser (36°C) und 20g Roggenmehl Type 960 zum bestehenden Anstellgut, verrühren dieses wieder mit einem Tafelmesser und lassen es bei Raumtemperatur ca. 6 -12 Stunden zugedeckt stehen. Dann kommt das gesamte Anstellgut wieder in den Kühlschrank zur Aufbewahrung.

Wenn Sie nicht mind. alle 1-2 Wochen zum Backen kommen braucht Ihr Anstellgut im Kühlschrank Nahrung. Daher haben Sie folgende Aufgabe (sowohl bei Variante 1 und 2):

Mind. alle 7-10 Tage:

Das Anstellgut im Kühlschrank gehört regelmäßig gefüttert, so dass die zahlreichen Mikroorganismen Nahrung bekommen. Geben Sie zum Anstellgut 50g Wasser (36°C) und 50g Roggenmehl Type 960. Alles verrühren und bei Raumtemperatur ca. 6-12 Stunden reifen lassen oder zumindest bis sich das Volumen verdoppelt hat. Dann kommt das gesamte Anstellgut wieder zurück in den Kühlschrank.

Haben Sie keine Zeit, den Sauerteig sofort zu verwenden, kann dieser zusätzlich auch noch mit Salz konserviert werden. Geben Sie hierfür eine Prise Salz dazu, wenn man es ganz genau nehmen möchte, 2% von der Mehlmenge gesamt berechnet. Heben Sie das Salz einfach unter den Sauerteig, verrühren Sie es etwas und stellen Sie den Sauerteig in einem großen Glas zugedeckt in den Kühlschrank. So ist er ca. 14 -21 Tage lang haltbar. Aber spätestens dann wäre es wieder an Zeit Ihr Anstellgut zu füttern bzw. ein Brot daraus zu backen.

Sauerteig Backbücher und Rezepte finden Sie auf www.derbackprofi-shop.at

Zum Buch – Backen mit Roggensauerteig:

