Sauerteigansatz

Für dieses Rezept gibt es eine Videoanleitung: https://youtu.be/Tud69qxFxbE

Sauerteig verleiht Brot einen lecker säuerlichen Geschmack und hält es länger saftig und frisch! Der erste Sauerteigansatz nimmt zwar einige Tage in Anspruch, lässt sich aber kinderleicht zubereiten und muss für weitere Sauerteigbrote lediglich über Nacht aktiviert werden! Für ein Sauerteigbrot von etwa 800g wird folgender Sauerteigansatz benötigt:

200g Teffmehl, Reisvollkornmehl, Quinoamehl oder Buchweizenmehl
etwa 250 – 350ml Wasser
Die Wassermenge ist abhängig von der verwendeten Mehlsorte! Jede Mehlsorte benötigt eine unterschiedliche Flüssigkeitsmenge. Es soll ein weicher, cremiger, gut rührbarer Teig entstehen, aber dennoch nicht flüssig! Für Reisvollkornmehl wird etwa eine Wassermenge von 250ml benötigt, für Teffmehl hingegen dürfen es etwa 350ml Wasser sein!

1. Tag: Mehl und Wasser in eine saubere Schüssel geben und zu einer glatten Masse verrühren. Am besten gegen Abend, da der Sauerteig 2,5 Tage (etwa 60 Stunden) stehen muss. Die Mischung soll eine schöne cremige Textur aufweisen, bei Bedarf noch wenig Wasser zufügen. Die Schüssel mit einem Teller abdecken und bei Zimmertemperatur stehen lassen.

2. Tag: Mit einem sauberen Löffel früh, mittags und abends die Masse kurz rühren.

3. Tag: Mit einem sauberen Löffel früh, mittags und abends die Masse kurz rühren.

4. Tag: Am Morgen den Sauerteig für 4 Stunden bei etwa 30 – 35 Grad erwärmen. Hierzu eignet sich der Backofen sehr gut.

ACHTUNG! Der Ofen darf nicht zu heiß sein! Am besten den Ofen kurz auf 50 Grad aufheizen, einige Minuten warten bis eine milde Wärme zu spüren ist und dann bei eingeschaltetem Ofenlicht, diese Wärme ist ausreichend, im Ofen stehen lassen. Anschließend 3 Esslöffel Sauerteig in ein sauberes Schraubglas einfüllen und diesen Sauerteigansatz, für das nächste Sauerteigbrot, in den Kühlschrank stellen. Den restlichen Sauerteig sogleich verbacken.

Aktivierung des Sauerteigansatzes:
200g Teffmehl, Reisvollkornmehl, Quinoamehl oder Buchweizenmehl und 250ml – 350ml Wasser mit dem Sauerteigansatz in eine Schüssel geben und verrühren. Zwölf bis 14 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen. Dann ist der neue Sauerteig fertig, eine vierstündige Wärmezeit im Ofen ist nicht nötig! Wieder 3 Esslöffel Sauerteig für das nächste Sauerteigbrot in ein sauberes Schraubglas einfüllen.

Tipp zur Aufbewahrung: Der Sauerteigansatz lässt sich prima einfrieren! Die 3 EL Sauerteigansatz in ein sauberes Schraubglas geben, mit einem Deckel verschließen und einfrieren. Den Ansatz bei Bedarf aus dem Gefrierfach entnehmen und auftauen lassen. Dann kann der Ansatz aktiviert werden, wie oben beschrieben.

Bild 1: So sieht der Sauerteigansatz am ersten Tag aus.



Bild 2: So sieht der Sauerteig am 2., 3. und 4. Tag aus, jeweils früh, vor dem Rühren. Das Gemisch ähnelt einem leicht aufgegangenen Hefeteig….



Bild 3: … und schiebt man den Teig etwas zusammen, so sind Bläschen zu entdecken.


rezepte-glutenfrei.de