

Rezept: Sauerteig ansetzen

Zutaten

- 50 g Roggenmehl, Type 960
- 50 ml Wasser
(Zimmertemperatur)

Außerdem benötigen Sie

- ein Schraubglas
- einen Spatel



Sauerteig ansetzen und füttern - so geht's

1. Mehl und Wasser in das Schraubglas geben und mit dem Spatel gut durchrühren, bis der Teig glatt ist und keine Klümpchen mehr hat.
2. Den Deckel des Glases locker zuschrauben, damit noch Luft ins Glas gelangt.
3. Den Sauerteig im Glas nun etwa 24 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.
4. Am nächsten Tag den Teig wieder mit 50 g Roggenmehl und 50 ml Wasser „füttern“. Den Deckel des Glases nach dem Füttern wieder locker zuschrauben und nochmal für 24 Stunden ruhen lassen.
5. Am dritten Tag sollte das Anstellgut an Volumen zugenommen haben und es sollten Bläschen zu sehen sein. Nun 50 g dieses Teiges in ein neues Glas füllen (der Rest wird nicht mehr benötigt) und diesen erneut mit 50 g Roggenmehl und 50 ml Wasser füttern. Den Deckel des Glases anschließend locker zuschrauben und wieder 24 Stunden ruhen lassen.
6. Am vierten Tag das Anstellgut erneut mit 50 g Roggenmehl und 50 ml Wasser füttern und erneut 24 Stunden ruhen lassen.
7. Am fünften Tag ist der Sauerteig im Normalfall fertig und bereit zum Verarbeiten. Er sollte zu diesem Zeitpunkt bereits leicht säuerlich riechen und kleine Bläschen haben. Die Konsistenz kann dabei variieren. Sollte er noch zu flüssig sein, noch einmal nach demselben Prinzip wie am Vortag füttern und weitere 24 Stunden stehen lassen.