

Sauerteig- Herstellung

von Marita Winkelmann

1. Stufe (1. Tag)

- 100 g Roggen, fein gemahlen
- 100 g warmes Wasser etwa 37° C
- 1 El. Schmand

Roggenmehl mit Wasser und Schmand gut vermengen, mit einem Tuch bedecken und 24 Stunden bei etwa 30° C, der idealen Teigtemperatur für Roggen, warm halten.

Mit Decken oder Kissen zudecken. Am besten abends ansetzen.

2. Stufe (2. Tag)

Abends den Teig umrühren, wieder zudecken, weitere 24 Stunden warm halten.

3. Stufe (3. Tag)

Abends neu ansetzen:

- 300 g Roggen, fein gemahlen
- 200 g warmes Wasser, ca. 37° C

Ansatz mit Roggenmehl und Wasser gut vermengen, zudecken und 10 - 12 Stunden warm halten.

Am Morgen des 4. Tages stehen 700 g Vollsauerteig zum Backen zur Verfügung.

40 - 50 g davon sollten für das nächste Brotbacken zurückgestellt werden, so erspart man sich die erneute 3-Stufen-Methode.

Dieser Sauerteig kann in einem Schraubglas im Kühlschrank einige Tage aufbewahrt werden.