

Roggen-Sauerteig

Zutaten:

Roggenvollkornmehl

Wasser

Zubereitung:

Um einen Sauerteig zu bekommen, benötigt man vor allem viel Zeit.

Den Ansatz immer warm stellen, ca. 20° C. Der Ansatz sollte lieber etwas feuchter sein als zu trocken. Während der Reifung riecht der Ansatz jeden Tag etwas anders, zum Schluss sollte er seinen typischen leicht würzig-säuerlichen Geruch haben.

1. Tag

100 gr. Roggenmehl und 100 ml lauwarmes Wasser verrühren und warm stellen (ca. 20° C).

2. Tag

nach ca. 24h 100 gr. Roggenmehl und 100 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und verrühren.

3. Tag

nach ca. 24h nochmals 100 gr. Roggenmehl und 100 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und verrühren.

4. Tag

nach ca. 24h wieder 100 gr. Roggenmehl und 100 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und verrühren.

5. Tag

nach ca. 24h zum letzten Mal 100 gr. Roggenmehl und 100 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und verrühren.

6. Tag

Jetzt sollten ca. 1kg Teig in der Schüssel sein. Ca. 200 gr. davon abnehmen und in ein Glas geben. Im Kühlschrank hält sich der Sauerteig 1-2 Wochen, um für das nächste Brot genutzt zu werden.

Von dem restlichen Teig ein Brot backen.