



# Der Sauerteig

Zeit ist ein wichtiger Faktor beim Brotbacken. „Gut Ding braucht Weile“ schreibt Werner Kräling in seinem Buch „Faszination Brot“. Möchte man ein schmackhaftes und lange haltbares Brot backen, so lohnt sich das Ansetzen eines Sauerteiges. Beim Roggensauerteig sollte das am Tag vor dem eigentlichen Backen erfolgen. Bei Weizenvorteigen und Weizensauerteigen reichen zwischen 2 und 15 Stunden zur Reife. Die Zeitfenster sind abhängig von den Führungsarten der jeweiligen Vorstufe.

Vereinfacht ausgedrückt hat ein Sauerteig zwei Bestandteile: Milchsäure-Bakterien und Essigsäure-Bakterien. Die Milchsäure ist für die Brotstabilität zuständig und die Essigsäure gibt den säuerlichen Geschmack. Die Zusammensetzung im Sauerteig lässt sich über Temperatur und Festigkeit steuern.

Wenn man ein kräftig-säuerliches Brot erzielen möchte, so sollte der Sauerteig mehr Essigsäure-Bakterien enthalten. Hierfür gilt: Teigausbeute\* 160-180 und Temperatur 24-27° C. Soll das Brot dagegen milder werden, so muss der Sauerteig anders behandelt werden. In dem Fall gilt: Teigausbeute\* 190-210 und Temperatur 28-31° C.

\*Teigausbeute beschreibt das Mischungsverhältnis von Mehl zu Wasser. Zum Beispiel TA 160 bedeutet:  
10 Teile Mehl zu 6 Teilen Wasser.

**Das Buch „Faszination Brot“ ist in unserem Onlineshop erhältlich.**

## Aufbewahrung und Handhabung Ihres Anstellguts:

Das Anstellgut sollten Sie im Kühlschrank aufbewahren. Bitte nicht komplett luftdicht verschließen, da das Anstellgut Luft zum Atmen braucht. Ein kleines Loch im Deckel reicht ihm zum atmen und er trocknet dabei nicht aus. Alternativ kann er auch in ein Weckglas mit Glasdeckel (ohne Gummiring) umgefüllt werden. Mit dem Häussler Sauerteigstarter können Sie alle Arten von Sauerteig herstellen. Das Rezept auf den folgenden Seiten führen wir mit einem Einstufen-Sauerteig. Dieser sollte immer mit sauberem Werkzeug in Berührung kommen, da er sonst verunreinigt und schlecht werden kann.

Das Anstellgut kann ohne Probleme 3-4 Wochen im Kühlschrank gelagert werden. Dabei sollte man aber beachten, dass es genügend Sauerstoff bekommt. Mit dem oben erwähnten Loch im Deckel oder dem Weckglas ist dies gegeben. Das Anstellgut sollte alle 3-4 Wochen verbacken oder mit 50 g Roggenmehl und 50 ml Wasser gefüttert werden. Dazu das Mehl und das Wasser mit einer sauberen Gabel mit dem Anstellgut vermengen. Nach der Fütterung wird es wieder gereift. Hierfür stellt man es für etwa 5 Stunden in einen warmen Raum. Danach kommt es wieder in den Kühlschrank.

Die Kapazität Ihres Glases wird bald ausgeschöpft sein. Aus diesem Grund sollten Sie einen Teil ihres Anstellguts an Freunde und Verwandte verschenken oder Sie verwenden einen Teil als Aromateig und Zugabe zum Brotteig. Wenn Sie diese Hinweise befolgen, wird ihr Sauerteig ein Leben lang halten. Sollte er allerdings muffig oder schlecht riechen, die Farbe verändern (Blau, Schwarz, Grün ...) oder gar Haare bekommen, so entsorgen sie ihn bitte sofort. Nicht mehr verwenden!

## Versäuerung

Versäuerung bedeutet wie viel Prozent vom Roggenmehl in den Sauerteig kommen. Die erste Zahl nach der Bezeichnung gibt die Roggenmehlmenge, die zweite die Weizenmehlmenge in % an.

	Gesamtmenge Weizenmehl	Gesamtmenge Roggenmehl	davon zu versäuernde Menge an Roggenmehl
Weizenmischbrot 10/90	900 g	100 g	100 g = 100%
Weizenmischbrot 20/80	800 g	200 g	180 g = 90%
Weizenmischbrot 30/70	700 g	300 g	225 g = 75%
Weizenmischbrot 40/60	600 g	400 g	240 g = 60%
Roggenmischbrot 60/40	400 g	600 g	300 g = 50%
Roggenmischbrot 70/30	300 g	700 g	280 g = 40%
Roggenmischbrot 80/20	200 g	800 g	280 g = 35%
Roggenbrot 90/10	100 g	900 g	315 g = 35%

Weiterführung des Häussler Sauerteigstarters mit einem Einstufen Sauerteig:

Bei unserem Roggenmischbrot 70/30 werden 40% vom Roggenmehl versäuert.

Das bedeutet, dass 40% von unserem Roggenmehl schon am Vortag in den Sauerteig kommen. Damit hat das Roggenmehl Zeit, viel Wasser zu speichern.

Diese 40% entsprechen bei einem Rezept mit 2 kg Gesamtmehl, 560 g Roggenmehl





# Sauerteig

## Einstufen-Sauerteig

- 560 g Roggenmehl  
(997,1150,1370)
- 560 g Wasser
- 40 g Sauerteigstarter

## Zubereitung:

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und dabei bedenken, dass sich der Sauerteig um über das Doppelte seines Volumens vergrößern wird. Also genug Platz in der Schüssel mit einplanen. Das Schüttwasser sollte ca. 40° C warm sein.

Den Sauerteig für mindestens 18 Stunden abgedeckt in einem warmen Raum ruhen lassen. So abdecken, dass der Sauerteig noch Sauerstoff bekommt, jedoch nicht an der Oberfläche abtrocknet (z.B. mit Frischhaltefolie).

Ob der Sauerteig fertig gereift ist und dadurch zum Brotbacken bereit ist, erkennen Sie an unserer Bilderreihe unten. Während der Reifung vergrößert sich das Sauerteigvolumen um mindestens das Doppelte. Dieser muss sehr luftig und weich in der Konsistenz sein.

Wenn der Sauerteig fertig ist, entnehmen Sie 40 g Starter, für den nächsten Sauerteig. Diesen in ein Glas füllen und im Kühlschrank als neuen Sauerteigstarter aufbewahren.



Tipp: Wenn Sie testen möchten, ob der Sauerteig reif ist, klopfen Sie an ihre Sauerteigschüssel. Fällt der Sauerteig ein wenig zusammen, ist er bereit zur Weiterverarbeitung.



Sauerteig nach dem Anrühren



Reifer Sauerteig nach 18-20 Stunden



# Roggenmischbrot

## Zutaten für 4 Brote à 920 g

1120 g Sauerteig  
(ohne Anstellgut)  
840 g Roggenmehl  
600 g Weizenmehl  
40 g Salz  
40 g Hefe  
1040 g Wasser (ca. 40° C)

---

3680 g Gesamtteig

## Zubereitung:

Für unser Roggenmischbrot können Sie Roggenmehl Type 997 oder Type 1150 verwenden.

Alle Zutaten zu dem fertigen Sauerteig (Siehe vorne) dazugeben und in der Häussler Teigknetmaschine 8-10 Minuten kneten. Den fertigen Teig zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig in 4 gleich große Teile teilen und Brote formen.

Die geformten Brote mit dem Schluss nach unten in die mit Roggenmehl ausgestaubten Gärkörbchen setzen und zugedeckt 40-50 Minuten gehen lassen. Vor dem Backen die Brote aus dem Körbchen auf den Backschieber stürzen. Jetzt ist der Schluss oben und bricht beim Backen rustikal auf. Nach Anleitung backen.



Im Holzbackofen:  
Bei 290° C einschießen.  
Backzeit 60 Minuten.



Im Elektro-Steinbackofen:  
Oberhitze 290° C,  
Unterhitze 190° C  
Backzeit 60 Minuten.



Im Haushaltsbackofen:  
Bei 250° C einschießen und  
nach 30 Minuten auf 210° C  
zurückschalten. Anschließend  
weitere 30 Minuten backen.



## Anleitung:



Den Sauerteig mit den restlichen Zutaten 8-10 Minuten kneten.



Nach einer Ruhezeit von 10 Minuten den Teig zu 4 Broten formen.



Mit dem Schluss nach unten in die bemehlten Peddigrohrkörbe legen und gehen lassen.



Auf den bemehlten Backschieber stürzen.



Nach Anleitung backen...



... und genießen!