Sauerteig ASG

Sauerteige enthalten eine Lebensgemeinschaft von Milchsäurebakterien und Hefepilzen, die der Mensch seit mehreren tausend Jahren für die Herstellung von Getreidefladen, Brot und brotähnlichen Nahrungsmitteln nutzt. Die Stoffwechselprodukte dieser Mikroorganismen lockern den Teig und verbessern die Verdaulichkeit, das Aroma, den Geschmack und die Haltbarkeit der Backwaren. Eine besondere Bedeutung hat Sauerteig bei der Verwendung von Roggenmehl. Während für Weizenmehl auch reine Hefe als Triebmittel verwendet werden kann, ist bei der Verwendung von Roggenmehl die Zuführung von Säure erforderlich.Ohne Säuerung würde das Roggenbrot kaum aufgehen und flach bleiben. Die Milchsäurebakterien des Sauerteigs produzieren diese in Form von Milchsäure und Essigsäure.

Hier möchte ich eine Anleitung zur Herstellung eines Sauerteiges aufzeigen.

Für die 1. Stufe
25 g Roggenmehl (Type 1150)
25 ml warmes Wasser

Für die 2. Stufe
50 g Roggenmehl (Type 1150)
50 ml warmes Wasser

Für das Anstellgut
150 g Roggenmehl (Type 1150)
150 ml warmes Wasser

Für den Sauerteig
200 g Roggenmehl (Type 1150)
200 ml warmes Wasser

Für die 1. Stufe das Mehl mit 25 ml warmem Wasser verrühren. Die Mischung mit Frischhaltefolie bedeckt bei 25 – 30 Grad (am besten an einem Südfenster oder neben der Heizung) ca. 24 Stunden reifen lassen.
Für die 2. Stufe das Mehl mit der 1. Stufe und 50 ml warmem Wasser verrühren. Die Mischung mit Frischhaltefolie bedeckt bei 25 – 30 Grad weitere 24 Stunden reifen lassen.
Für die 3. Stufe (= Anstellgut, die Basis für den Sauerteig) das Mehl mit der 2. Stufe und 150 ml warmem Wasser verrühren. Die Mischung mit Frischhaltefolie bedeckt bei 25 – 30 Grad erneut 24 Stunden reifen lassen.
Für den Sauerteig das Mehl mit 40 g Anstellgut (es sollte an- Genehm säuerlich riechen) und 200 ml warmem Wasser verrühren. Die Mischung mit Frischhaltefolie bedeckt bei Zimmertemperatur 18 – 24 Stunden reifen lassen.
(Das restliche Anstellgut in einer Plastikbox im Kühlschrank aufbewahren. Es hält 3 – 4 Wochen. Danach ist es unbrauchbar und man stellt ein neues Anstellgut her.)

Brote
Essen und Mehr

From:
https://ddws.de/ - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:
https://ddws.de/brote:sauerteig?rev=1742066646

Last update: **15.03.2025 20:24**