

## Grundrezept Sauerteigbrot

### 1. Erste Fermentationsrunde

- Starter mit 200g Roggenmehl und 200-250ml lauwarmen Wasser mischen (in Schüssel oder ähnlichem Gefäß) bis eine einheitliche Masse entsteht. Dann abdecken, z.B. mit Geschirrtrockentuch und Gummibändern damit keine Fliegen drankommen.
- Dann an warmen Ort stehen lassen, je wärmer deso schneller läuft die Fermentation. Geht bei Raumtemperatur oder auch inkubiert, z.B. im Ofen der auf niedrigster Stufe läuft (oder nur mit Licht), so dass ca. 30 Grad erreicht werden.
- Fertig ist der erste Ansatz, wenn er ordentlich aufgegangen ist und viele Blasen bildet (Hefen und heterofermentative Milchsäurebakterien produzieren ordentlich Kohlendioxid). Das ist je nach Temperatur nach 2-4 Stunden der Fall.
- Nun wird der Starter für das nächste Brot entnommen. Ca. 3 Esslöffel entnehmen, und z.B. in ein Aufstrichglas füllen und in den Kühlschrank stellen. Die kühle Temperatur reduziert den Metabolismus und hält die Kultur länger frisch.
- Der restliche Teig wird nun in der 2. Fermentationsrunde verwendet (2. Fermentationsrunde)

### 2. Zweite Fermentationsrunde

- Zum Teig wird jetzt 1-2 Teelöffel Salz (je nach Geschmack) sowie 250-300ml Wasser gegeben. Dann kommen noch 400g Mehl einer beliebigen Sorte hinzu (ich nehme oft 200g helles Weizen und 200g Vollkorndinkelmehl). Es können auch alle möglichen Kräuter und Körner, Nüsse etc. mit rein, hier kann man kreativ sein. Alles vermischen, dafür kann man eine größere Schüssel nehmen.
- Dann eine Brotbackform mit Fett austreichen um Anbacken zu verhindern. Der Teig wird dann gleichmäßig in der Form verteilt.
- Der Teig muss dann so lange fermentieren, bis sich das Volumen mindestens um ein Drittel vergrößert hat. Die Dauer hängt wieder von der Temperatur ab. Man kann den Teig einfach über Nacht stehen lassen.

### 3. Backen („Feuertaufe“)

- Wenn der Teig ordentlich gewachsen ist, kann man das Brot bei ca. 200 Grad für eine Stunde im Ofen backen. Man kann die Oberfläche des Brotes anfeuchten, dann wird die Kruste brauner

### Generell Wichtig:

- Damit das Brot schön locker ist, sollte das Volumen durch die Fermentation richtig ordentlich zunehmen. Das ist entscheidend für die Brotqualität. Geht der Teig nicht genug auf bekommt man ziemlich festes „Brickett-Brot“. Man sollte also der Fermentation genug Zeit geben den Teig richtig „wachsen“ zu lassen. Wenn einem die Fermentation bei Raumtemperatur zu lange dauert, kann man diese durch Inkubation bei 30 Grad beschleunigen.
- Die richtige Menge Wasser bei der 2. Fermentation: man kann sich nach den Vorgaben richten. Wichtig aber ist, das der Teig weder zu trocken (Fermentation läuft nicht richtig und der Teig wächst nicht ausreichend im Volumen) noch zu feucht ist (dann dauert es ewig, bis das Brot beim backen richtig durchgebacken ist).