

Kurze How-To Anleitung für selbstgemachten Sauerteig:

Benötigte Zeit: 3 Tage.

Anleitung für selbstgemachten Sauerteig Starter und Sauerteig Anstellgut

1. Erster Tag:

50g Roggenmehl und 50ml handwarmes Wasser in einem Glas mit Stoffabdeckung oder Deckel (mit Loch) verrühren und 24 Stunden an einem warmen Ort (25°C - 30°C) stehen lassen.

2. Zweiter Tag:

Erneut 50g Roggenmehl und 50ml handwarmes Wasser dem Glas hinzufügen, verrühren und 24 Stunden an einem warmen Ort stehen lassen.

3. Dritter Tag:

Erneut 50g Roggenmehl und 50ml handwarmes Wasser dem Glas hinzufügen, verrühren und 24 Stunden an einem warmen Ort stehen lassen.

Nicht wundern: Euer Sauerteig Ansatz sollte jetzt schon angefangen haben, **zu riechen**. Im Optimalfall riecht er bereits leicht säuerlich, beziehungsweise nach Essig. Wenn das so ist: *Perfekt!* Es kann allerdings auch sein, dass er etwas faulig riecht. Lasst euch davon nicht irritieren. Solange sich kein Schimmel bildet, ist das in Ordnung. Wenn sich aber Schimmel gebildet hat: Entsorgen und neu anfangen.

4. Vierter Tag:

Der Sauerteig sollte nun aufgegangen sein und säuerlich riechen. Ist das so, ist er fertig. Ist er nicht aufgegangen, das Vorgehen vom dritten Tag wiederholen.



Das fertige Sauerteig Anstellgut

Damit ich weiß, wann sich das Volumen des Sauerteiges verdoppelt hat, oder noch besser verdreifacht, markiere ich mir die Ausgangshöhe mit einem Gummiband.

Verwendung von Sauerteig

Auffrischen von Sauerteig Anstellgut aus dem Kühlschrank

Während euer Sauerteig Anstellgut im Kühlschrank lagert, ruht er. Das heißt, dass ihr ihn vor der Verwendung in einem neuen Sauerteigbrot erst einmal wieder „aufwecken“ müsst.

Insbesondere die enthaltenen Hefepilze sind bei Kälte sehr inaktiv.

- Wenn ihr euer Anstellgut regelmäßig verwendet und damit auch ungefähr jede Woche füttert, dann könnt ihr das Anstellgut direkt aus dem Kühlschrank holen und so verwenden, wie es im Rezept angegeben ist.
- Wenn ihr euer Anstellgut dagegen sehr kalt und trocken eingelagert habt und es bereits seit 2, 3 oder mehr Wochen nicht gefüttert habt (zum Beispiel weil ihr im Urlaub wart), dann müsst ihr es vor der Verwendung in einem Brotrezept zuerst einmal wieder komplett auffrischen:
 1. Holt dazu ca. 20 Gramm eures Anstellguts aus dem Glas und vermischt es mit 30g Mehl (am besten Vollkorn, wenn ihr die Möglichkeit habt: frisch gemahlen) und 30 ml warmem Wasser (~38°C). Verrührt wieder alles mit einem Löffel, bis ein sämiger Brei entsteht, deckt es mit einem feuchten Tuch ab und lasst es an einem warmen Ort (25-30°C) für 12 Stunden stehen.
 2. Gebt nun weitere 30g Mehl und 30 ml warmes Wasser hinzu, verrührt es und lasst es weitere 12 Stunden stehen.
 3. Wiederholt das Ganze noch ein drittes Mal.

Nach insgesamt 36 Stunden sollte euer Anstellgut wieder hochaktiv sein (ihr erkennt es an den großen Poren) und bereit für die Verwendung in einem neuem Brot.

<https://www.habe-ich-selbstgemacht.de/sauerteig-selbermachen-anleitung/>