



Der Duft von frischem Brot

Barbara van Melle

Rezept von Johannes Weissensteiner

Roggenbrot ohne Hefe

Zutaten für 2 Kastenbrote (je Form 1,5 l Fassungsvermögen):

Roggensauerteig: 70 g Gerstel (siehe Erklärung unten), 70 g Wasser (28 °C), 200 g Roggenmehl (Type 960), gesiebt, 130 g Wasser (28 °C)

Hauptteig: 940 g Wasser (27–30 °C), 380 g Roggensauerteig, 580 g Roggenmehl (Type 960), gesiebt, 160 g dunkles Roggenmehl (Type 2500, ersatzweise Roggenmehl Type 960), gesiebt, 140 g feiner Roggenschrot, gesiebt, 1 g Kümmel, ganz oder gemahlen, 1 g Fenchel, ganz oder gemahlen, 1 g Koriander, ganz oder gemahlen, 20 g Salz, Sonnenblumenöl zum Ausfetten der Kastenformen

Zubereitung:

Zubereitung:

Teigbereitung: Für den Sauerteig Gerstel (siehe PDF-Dokument) mit 70g Wasser vermengen und mit einem feuchten Tuch abgedeckt 10 bis 12 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen. Danach soll der Teig sein Volumen vergrößert haben und deutliche Blasen zeigen. Nun 130 g Wasser und Roggenmehl hinzufügen, kneten und mit einem feuchten Tuch abgedeckt weitere 10 bis 12 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen. Der Teig hat sein Volumen wiederum vergrößert, zeigt eine nach oben gewölbte Oberfläche und riecht säuerlich-aromatisch. Vergessen Sie nicht, von diesem Sauerteig 90 g für das nächste Brot wegzunehmen.

Für den Hauptteig Wasser und Sauerteig mit einem Schneebesen in einer Schüssel verrühren und 10 Minuten ruhen lassen. Roggenmehle, Roggen- schrot und Gewürze (bis auf das Salz) in einer Schüssel gut vermengen. Die Sauerteig-Wasser-Mischung und die Mehl-Gewürz-Mischung in der Küchenmaschine langsam rund 7 Minuten kneten. Der Teig sollte eher weich sein, aber nicht kleben.

Danach den Teig in der Schüssel 1 Stunde bei Raumtemperatur (22 °C) mit einem feuchten Tuch abgedeckt ruhen lassen. Erst dann das Salz in den weichen Teig einarbeiten, wieder langsam rühren. Teige aus Roggenmehl dürfen nie schnell bearbeitet werden.

Aufarbeiten: Den Teig in die befetteten Kastenformen füllen und abgedeckt nochmals 2 Stunden ruhen lassen, bis die Oberfläche deutlich gerissen ist.

Backen: Die Brote in den maximal vorgeheizten Ofen schieben und mit Schwaden backen. Diesen durch das weite Öffnen der Ofentüre nach ca. 3 Minuten ablassen. Die Temperatur auf 180 °C reduzieren und die Brote weitere 55 Minuten fertig backen. Auf einem Gitterrost abkühlen lassen.

Informationen zu Gerstel:

Wenn Sie regelmäßig backen, füttern Sie Ihren 1 Sauerteig einfach weiter und haben damit ständig frischen Sauerteig zur Hand. Da ich aber davon ausgehe, dass viele meiner Leserinnen und Leser nicht regelmäßig Sauerteigbrote backen, musste eine Alternative her, den Sauerteig sicher und vor allem ohne Qualitätsverlust länger haltbar zu machen. Eine Möglichkeit besteht darin, den übriggebliebenen Sauerteig als sogenanntes „Anstellgut“ in einem sauberen, verschlossenen Glas in den Kühlschrank zu stellen und dann regelmäßig mit diesem Anstellgut weiterzuarbeiten. Allerdings birgt diese Methode die Gefahr von Fremdgerungen, denn bei kühlen Temperaturen beginnt die Säure Überhang zu nehmen. Die Bäckermeister raten daher dazu, den fertigen Sauerteig als sogenanntes Gerstel zu konservieren – diese Methode erscheint allen als die sicherste, einfachste und praktikabelste Lösung für den Haushalt.

Herstellung von Gerstel: *Sie bereiten Ihren eigenen Sauerteig nach untenstehendem Rezept zu oder besorgen sich fertigen Sauerteig beim Bäcker Ihres Vertrauens. Mit einem Teil dieses Sauerteiges backen Sie Ihr Brot. Was vom Sauerteig übrig bleibt, konservieren Sie zu Gerstel. Dazu wird der Sauerteig mit der nach Gewicht vierfachen Menge Mehl vermischt und ganz fein zwischen den Händen abgebrösel. Es dürfen wirklich keine großen Stücke bleiben, sonst könnte das Gerstel schimmeln oder verderben. Wollen Sie diesbezüglich ganz sicher gehen, können Sie die Bröselmischung durchsieben. Das fertige Gerstel kommt anschließend in eine gut verschleißbare Kunststoffdose und wird im Kühlschrank aufbewahrt. So hält der Sauerteig ohne Qualitätsverlust oder Fehlgärungen zwei Wochen.*

Mit dem Gerstel kann man auch aus jedem anderen Mehl Sauerteig ansetzen. In der Fachsprache heißt das, dass der Sauerteig „umgezüchtet“ wird. Das Gerstel wird dann nicht mit dem Ausgangsmehl aufgefrischt, sondern mit dem im Rezept benötigten Mehl – also Weizen oder Dinkel. In der professionellen Backstube ist das nicht zulässig, weil im Endprodukt dadurch geringe Fremdmehlmengen im Teig vorhanden sind, für den Haushalt ist es aber eine durchaus praktikable Vorgangsweise.

Tipps zum Arbeiten mit Gerstel (auffrischen): *Die in den Rezepten angegebene Zeitdauer bei der Herstellung von Sauerteig mit Gerstel ist von der Temperatur abhängig. Prinzipiell sollen das Gerstel und der daraus entstehende Sauerteig immer deutliche Aktivität zeigen: Der Teig soll von Blasen durchzogen sein und sein Volumen deutlich vergrößern. Wenn das nicht oder nur unzureichend der Fall ist, den Teig wärmer stellen – im Winter entweder neben einen Heizkörper, im Sommer kann man den Teig in den ausgeschalteten Backofen stellen und nur die Beleuchtung aufdrehen. Auch in der ausgeschalteten Mikrowelle mit Beleuchtung fühlt sich der Sauerteig wohl.*

Rezept für Roggensauerteig

insgesamt 100 g Roggenvollkornmehl/Tag, 100 g Wasser/Tag (28 °C)

T A G 1: 100gRoggenvollkornmehlmit100gWasser (28 °C) in einer Schüssel möglichst klümpchenfrei verrühren (nehmen Sie dabei ruhig die Hände). Dann abdecken und bei 30 °C 24 Stunden ruhen lassen. Diese Temperatur zu erreichen, ist nicht einfach, es funktioniert durch die Nähe zur Heizung oder auch durch Wärmelampen, die man im Baumarkt oder in der Apotheke kaufen kann. Überprüfen Sie die Temperatur des Teiges immer wieder mit einem Thermometer. Nach 12 Stunden einmal mit einem Kochlöffel kräftig durchrühren.

T A G 2 : 100 g Mehl und 100 g Wasser zum Teig geben und gut durchrühren. Wieder abdecken, bei 30 °C stehen lassen und nach 12 Stunden Luft einrühren. Temperatur überprüfen – das ist wirklich ein heikler Punkt: Wenn der Teig zu kalt wird, wird er säurelastig.

T A G 3 U N D 4 : Sie wiederholen den Vorgang von Tag 2. Wenn sich während dieses Vorgangs Blasen zeigen und Sie erkennen, dass der Teig Aktivität aufnimmt, wissen Sie, dass die Kleinstlebewesen gute Arbeit leisten. Wenn der Teig dann auch noch beginnt, sein Volumen zu vergrößern, nachdem Sie ihn mit neuem Mehl und Wasser gefüttert haben, haben Sie es geschafft – Ihr Sauerteig ist fertig.

Reifer Sauerteig soll gut riechen – angenehm, säuerlich, aromatisch –, er soll gut gelockert sein und sein Volumen mindestens verdoppelt haben. Die Oberfläche ist gewölbt und gespannt.

Jeder wirklich unangenehme, stechende, ätzende Geruch, der zum Beispiel an Klebstoff erinnert, oder gar Schimmel sind Zeichen dafür, dass der Sauerteig nicht in Ordnung ist. In diesem Fall kann ich nur an Ihr Durchhaltevermögen appellieren und Ihnen raten, den Versuch als gescheitert zu betrachten und einen neuen zu starten. Im Leben gibt es Rückschläge – auch bei der Sauerteigherstellung. Trotzdem bin ich sicher, dass auch Ihr Sauerteig gelingen wird. Mit ihm können Sie alle Sauerteigrezepte im Buch backen.