



ORF extra

Sauerteigansatz

Mein Sauerteigansatz ist mittlerweile schon ein paar Jahre alt und wird gehegt und gepflegt wie ein Haustier – schließlich ist auch er ein lebender Organismus. Seine Pflege ebenso wie die Teigzubereitung sind eine fast intuitive Angelegenheit. Seien Sie also aufmerksam. Der Ansatz muss fortlaufend gefüttert werden; Wassergehalt und Temperatur sollten dabei möglichst konstant bleiben.

Zutaten - ergibt 1 Kilo Sauerteigansatz

500 g Bio-Mehl (Type 550)
500 g Wasser (siehe Expertentipps)

Zubereitung

1. Je 400 g Mehl und Wasser (siehe Expertentipps) in das Glasgefäß geben und kräftig rühren. Mit Musselin abdecken und an einen geschützten Ort bei einer konstanten Temperatur von 15–27 °C stehen lassen.
2. Nach 1–2 Wochen beginnt der Ansatz zu gären. Das Volumen vergrößert sich, und es ist eine Blasenbildung zu erkennen. Der Ansatz sollte die Konsistenz eines dickflüssigen Breis haben, der langsam von einem Löffel läuft, ohne zu reißen. Restliches Mehl und Wasser einarbeiten und 24 Stunden reifen lassen. Der Ansatz sollte jetzt fruchtig-säuerlich riechen.
3. Wenn der Ansatz seine volle Aktivität erreicht hat, muss er regelmäßig gepflegt werden. Wird er bei Zimmertemperatur aufbewahrt, muss er täglich mit gleichen Teilen Mehl und Wasser (je 2 EL sollten reichen) gefüttert werden. Im Kühlschrank dagegen braucht er nur alle 2 Tage frische Nahrung (ebenfalls je 2 EL Mehl und Wasser). Um zu vermeiden, dass die Menge des Ansatzes immer größer wird, entsprechend immer 2–4 EL Ansatz abnehmen, bevor er gefüttert wird.
4. Auch wenn Sie den Ansatz zum Brotbacken verwenden, die Menge, die abgenommen wird, ersetzen. Bei 150 g Anstellgut fürs Rezept muss der Ansatz mit je 75 g Mehl und Wasser aufgefrischt werden. Mit etwas Übung und guter Pflege kann der Sauerteigansatz über Monate, wenn nicht Jahre aktiv bleiben und viele Brote antreiben.

Expertentipps

Beim Brotbacken wiege ich die Flüssigkeiten, weil sich Gewicht genauer bestimmen lässt als ein Volumen – vorausgesetzt man hat eine präzise Küchenwaage. Außerdem kann alles in einer Schüssel abgewogen werden.

Den Sauerteigansatz 2–3 Wochen vor dem Brotbacken anrühren. Wenn Sie gelegentlich backen, den Ansatz am besten im Kühlschrank aufbewahren. 24 Stunden vor der Teigzubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit die Mikroben wieder auf Touren kommen. Sie können einen Sauerteigansatz auch einfrieren. Lassen Sie ihn bei Zimmertemperatur auftauen und 24 Stunden stehen, damit die Kulturen wieder richtig aktiv werden.

Wenn Sie einen Sauerteigansatz starten, können Sie auch eine bereits etablierte Kultur untermischen, damit es schneller geht. Viele rühren 1 EL Joghurt mit Mehl und Wasser zusammen. Ich verwende manchmal Milchkefir.

