Herstellung von Roggen- Sauerteig

Tag 1:

100 g handwarmes Wasser

100 g Roggenvollkornmehl

Zubereitung:

Wasser und Mehl einfach in einem Weckglas oder Einmachglas verrühren und den Deckel darauflegen. Diesen Ansatz nun 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Tag 2:

100 g handwarmes Wasser

100 g Roggenvollkornmehl

Mehl und Wasser in den Ansatz vom Vortag einrühren (füttern) und wieder 24 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Tag 3:

100 g handwarmes Wasser

100 g Roggenvollkornmehl

Am dritten Tag den Vorgang nochmal wiederholen: Mehl und Wasser in den Ansatz rühren und wieder 24 Stunden stehen lassen.

Man sieht jetzt schon Blasen im Ansatz und der Sauerteig kann verwendet werden.

Von dem Ansatz nimmt man jetzt 100 g ab und füllt es in ein Schraubglas. Dieses ist nun das Anstellgut, das sogenannte ASG, das man im Kühlschrank aufbewahrt. Der restliche Sauerteig kann schon für das erste Brot verwendet werden. In vielen Rezepten wird vom ASG (Anstellgut) geschrieben. Das ist die Masse, die im Kühlschrank gekühlt wird. Von diesem ASG wird immer der Sauerteig, der für ein Brot gebraucht wird hergestellt.

Je älter der Sauerteig wird, desto besser wird er, und desto mehr Triebkraft entwickelt er. Am Anfang sollte man ihn immer noch mit etwas Hefe unterstützen, später kann man sogar ganz auf Hefe verzichten.

Wichtig ist aber, dass der Sauerteig immer regelmäßig gefüttert wird.

Gutes Gelingen wünscht Ihre Pampered Chef Beraterin (Team Rabus)