

# SAUERTEIG

★★★★★ 4.9 bei 95 Bewertungen



10 min



Grundteig

Der Sauerteig wird angesichts seiner Vorbereitungszeit etwas stiefmütterlich behandelt, aber dafür gibt es eigentlich keinen Grund. Da er in der Welt des Brotbackens vor allem für Roggen-Fans unumgänglich ist, habe ich hier das Grundrezept für euch. Denn gewusst wie gelingt er ohne Stress und ihr erweitert damit euer Brot-Repertoire mit einem ganz besonders Geschmackserlebnis.

***Viele weitere Tipps & Infos rund um den Sauerteig findet ihr übrigens [hier](#).***

Für die erstmalige Zubereitung eines Sauerteigs müsst ihr 5 Tage Zeit einplanen, erst dann ist der Sauerteig „backbereit“.

## Zubereitung

**1 Tag 1:** 50 g Roggenmehl und 50 g Wasser in eine Schüssel geben und gut verrühren. Anschließend lässt man diesen Ansatz zugedeckt 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen.

### **ZUM VIDEO - TAG 1**

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_y9otkr\\_ol8&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=_y9otkr_ol8&feature=youtu.be)

**2 Tag:** 50 g Roggenmehl und 50 g Wasser zum Ansatz mischen und wieder 24 Stunden rasten lassen.

### **ZUM VIDEO - TAG 2**

[https://www.youtube.com/watch?v=r\\_davon34z8&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=r_davon34z8&feature=youtu.be)

**3 Tag:** Der Ansatz wird wieder mit 50 g Roggenmehl und 50 g Wasser vermehrt.

Zwischen dem 3. und 4. Tag sollten langsam kleine Bläschen im Teig entstehen. Diese zeigen, dass die Hefebakterien zu arbeiten beginnen.

### **ZUM VIDEO - TAG 3**

<https://www.youtube.com/watch?v=golfspkf34m&feature=youtu.be>

Backen  
mit  
Christina



## Zutaten

**WERDEN INNERHALB VON 4 TAGEN VERBRAUCHT**

200 g Wasser

200 g Roggenmehl

outu.be

**4** **4. Tag:** Der Ansatz wird zum letzten Mal mit 50 g Roggenmehl und 50 g Wasser gefüttert. Jetzt rastet er nochmals 24 Stunden und danach hat man 400 g backfertigen Sauerteig.

#### **ZUM VIDEO - TAG 4**

[https://www.youtube.com/watch?v=ky\\_27adm\\_m8&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=ky_27adm_m8&feature=youtu.be)

**5** **5. Tag:** Der Sauerteig zeigt deutliche Luftbläschen – jetzt kann die laut Rezept benötigte Menge an Sauerteig weggenommen und zum Backen verwendet werden.

Im Normalfall bleibt ein Teil des Sauerteigs übrig. Diesen füllt man in eine Schraubglas, verschließt es und stellt den Sauerteig dann bis zum nächsten Backtag in den Kühlschrank.



Den Sauerteigansatz kannst du im Kühlschrank ca 4 Wochen lang aufbewahren. Wie du ihn dann wieder zum Backen vorbereitest, fährst du auch in meinem [Blogbeitrag zum Sauerteig](#)

Wenn er längere Zeit nicht benötigt wird, dann frierst du ihn am besten ein oder mischt ganz viel Roggenmehl dazu und lässt die Masse anschließend trocknen.