

# Sauerteig ansetzen - Schritt für Schritt

## Zutaten und Zubehör:

- 4 Tage Zeit, sich um den Teig zu kümmern
- 50 g Roggenmehl (Typ 1150)
- 50 ml Wasser (lauwarm)
- 1 großes Gefäß mit Deckel (kein Schraubdeckelgefäß)

## Tag 1:

- **Schritt 1:** 50 g Roggenmehl und 50 ml Wasser abwiegen. Das Wasser sollte etwa 25 Grad Temperatur haben. in einer Schüssel beide Zutaten verrühren. Und einfach zugedeckt stehen lassen. **Achtung:** Bitte keine Schraubdeckelgläser nehmen, wenn der Sauerteig darin reift und sie fest zuge dreht sind, können sie explodieren. Deswegen lieber Gläser nehmen mit Deckel, die einen Luftaustausch gewährleisten können. Etwa Weckgläser ohne Gummilitze.
- **Schritt 2:** Nach 12 Stunden den Sauerteigansatz gut durchrühren - per Hand, am besten mit dem Holzlöffel und vorsichtig.
- **Schritt 3:** Der Sauerteigstarter ist fertig! Doch die nächsten zwei bis drei Tage macht er noch ordentlich Arbeit. Den Sauerteigstarter in ein Weckglas geben und nur den Glasdeckel ohne Gummi drauflegen, so dass der Teig atmen kann. Dort reift er nun mindestens drei weitere Tage. Benutzt Ihr doch ein Schraubdeckelglas, legt den Deckel nur drauf, anstatt es zuzuschrauben.

## Tag 2:

- **Schritt 4:** Nach 24 Stunden wird der eigene Sauerteigansatz das erste Mal gefüttert: Dazu gibt man 50g Roggenmehl und 50ml Wasser hinzu, verrührt es mit dem Teigansatz (dem Sauerteig-Starter) und lässt es wieder 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen.

## Tag 3:

- **Schritt 5:** Es werden wieder 50 Mehl und 50ml Wasser hinzugefügt, dann wird gewartet und am 4. Tag erfolgt eine erneute Fütterung. Die Menge in der Schüssel ist jetzt schon groß und hat längst angefangen, zu blubbern, Blasen zu werfen und säuerlich zu riechen. Das ist in dieser Phase völlig normal, mal mehr, mal weniger intensiv.

## Tag 4:

- **Schritt 6:** Am vierten Tag sollte der Teig schon regelmäßig Bläschen bilden und vor sich langsam hinblubbern. Wer das Gefühl hat, die Gärung ist noch nicht ideal, kann dem Ansatz noch einen 5. Füttertag gönnen.

## Das erste Brot mit eigenem Sauerteig backen - Rezept

- 250g Sauerteig
- 500g-600g Mehl
- etwa 200-300 ml Wasser
- 2 TL Salz (ca. 15 g)

Ich nehme für meine Brote immer ein Gärkörbchen, etwa dieses [Gärkörbchen](#)\* (Partnerlink). Darin lasse ich es über Nacht gehen und gebe es am nächsten Tag in den Backofen.

**1. Schritt:** Vom ersten Sauerteigansatz kann man schon gleich das erste Brot backen: Man nimmt einfach 250 g davon ab für den Teig, mischt es mit 200 ml Wasser, 500g Mehl und Salz und verknetet es zu einem Teig.

**2. Schritt:** Von dem übriggebliebenen Sauerteigansatz nimmt man sich etwa 100g des Starters ab und stellt ihn zurück in den Kühlschrank. Dort muss er erst eine Woche später gefüttert werden.

**3. Schritt:** Und weiter geht es mit dem Brotbacken. Wichtig ist dabei, dass dieser Teig viele Stunden zum Ruhen hat, am besten über Nacht oder den Tag lang. Den Teig noch einmal zupfen und kneten und dann ruhen lassen - am besten über Nacht.

**4. Schritt:** Morgens den Teig zu einem Brotlaib formen und ihn nochmals eine Stunde oder länger ruhen lassen. Am besten im Gärkörbchen.

**5. Schritt:** Anschließend wird er erneut geknetet und zu einem Brot geformt (oder sanft aus dem bemehlten Garkörbchen) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gelegt - und noch mal 30 Minuten ruhen lassen.

**6. Schritt:** In der Zwischenzeit hat man den Backofen auf 220 Grad erhitzt. Bei normaler Ober- und Unterhitze schiebt man das Brot in den Ofen und kippt auf den das Backblech, das ganz unten liegt, eine Espressotasse voll Wasser. Schnell die Backofentür schließen und dem Brot dem Dampf geben.

**7. Schritt:** Nach zehn Minuten die Temperatur auf 180 Grad herabsetzen und für etwa 40 Minuten backen lassen.

Herausnehmen und genießen!