



Roggensauerteig ansetzen

Für den Ansatz verwendet man am besten ein mind. 1l Einmachglas mit Deckel, der einfach daraufgelegt und nicht fest gemacht wird. Am einfachsten lässt sich der Teig mit einem Buttermesser mischen.

Unser **Stöber Roggen-Vollkornmehl** ist optimal zum Ansetzen.

Es ist völlig ausreichend, den Ansatz bei normaler Raumtemperatur stehen zu lassen. Er kann natürlich auch warm geführt werden, dann ist er bereits in 4-5 Tagen fertig.

1. Tag:

50 g Roggenmehl mit 50 g Wasser vermischen, in einer Schüssel mit locker aufgelegtem Deckel 12 Stunden ruhen lassen. Dann einmal umrühren und nochmals 12 Stunden stehen lassen.

2. Tag:

Nach insgesamt 24 Stunden den Sauerteig mit 50 g Roggenmehl und 50 g Wasser „füttern“, gut umrühren und nochmal 24 Stunden gehen lassen.

3. Tag:

Nach 24 Stunden wieder mit 50 g Wasser und 50 g Mehl füttern. Wieder 24 Stunden stehen lassen.

4. Tag:

Nach weiteren 24 Stunden den Sauerteig mit 50 g Roggenmehl und 50 g Wasser „füttern“, gut umrühren und nochmal 24 Stunden gehen lassen.

5. Tag:

Nach 24 Stunden wieder mit 50 g Roggenmehl und 50 g Wasser füttern, gut umrühren und nochmal 24 Stunden gehen lassen.

6. Tag:

Nach 24 Stunden wieder mit 50 g Mehl und 50 g Wasser füttern, gut umrühren und nochmal 24 Stunden gehen lassen. Wenn der Ansatz jetzt noch keine Bläschen hat, sollte man ihn mit Roggenvollkornmehl füttern und warm stellen. Ideal sind um die 28 Grad, über 32 Grad sollten es aber nicht sein. Möglich ist das z.B. auf oder neben der Heizung, im Backofen mit eingeschaltetem Licht (das funktioniert nicht bei allen, immer erst überprüfen, wie warm der Ofen wird), in einer Gärbox oder einfach in ein Handtuch packen und auf eine Wärmflasche stellen.

Wenn in Rezepten von ASG die Rede ist, geht es immer um dein Anstellgut im Kühlschrank. Zu Sauerteig wird das erst, wenn du es mit der gleichen Menge Mehl und Wasser mischst und 20-24 Stunden gehen lässt.

Anstellgut-Menge für Sauerteig

Man verwendet für Sauerteig ca. 10-30 % der Mehlmenge, d.h. pro kg Mehl in der Zutatenliste 100-300 g des Mehles mit der gleichen Menge Wasser und 10-30 g vom ASG (Anstellgut). Bei Teigen mit langer Gare kann ASG auch direkt aus dem Glas zum Teig gegeben werden, ohne es vorher zu füttern!

Füttern und Auffrischen

Das ASG sollte in der Regel 1x alle 10-14 Tage gefüttert werden. Nach dem Füttern bleibt das ASG immer draußen stehen, bis es sich verdoppelt hat und kommt dann wieder zurück in den Kühlschrank.

Zum Füttern nimmt man 50 g vom Ansatz im Kühlschrank ab und vermischt diesen mit 50 g Wasser und 50 g Mehl. Diesen Ansatz lässt man stehen, bis er sich verdoppelt hat, dann kommt er wieder in den Kühlschrank. Sauerteige sind sehr unterschiedlich triebstark, daher kann es bei dem einen 3-4 Stunden dauern, bei dem anderen 6-8 Stunden.

Wenn man mal eine größere Menge Anstellgut bzw. Sauerteig benötigt, kann man entsprechend mit mehr Wasser und Mehl füttern. Man kann also problemlos aus 50 g Anstellgut ganz schnell 500 g machen, in dem man diesen Ansatz mit jeweils 225 g Wasser und Mehl füttert.

Verwendung von Sauerteig

Der Sauerteig hat am Anfang noch nicht so viel Triebkraft, daher sollte anfangs beim Brot backen noch mit mehr Hefe gearbeitet werden. Je älter das ASG wird, um so besser wird es und um so höher wird die Triebkraft. Die richtig guten, alt eingesessenen Bäckereien haben zum Teil Jahrzehnte alten Sauerteig. Wichtig ist nur das stetige Füttern.

Für ein reines Sauerteigbrot ohne zusätzliche Triebmittel ist es nötig, ganz besonders aktiven Sauerteig zu haben. Dazu frischt man das ASG 1-2x auf, lässt es jeweils stehen, bis es sich verdoppelt hat und setzt mit diesem aktiven ASG den Sauerteig an.

Wenn man ein richtig saures Sauerteigbrot möchte, sollte der Sauerteig bei Raumtemperatur gehen. Wenn man es gerne milder möchte, lässt man ihn warm bei Temperaturen zwischen 28 und 32 Grad gehen. So bleibt das Anstellgut und der fertige Sauerteig wesentlich milder.

Das Bake Affair-Team wünscht viel Freude beim Backen!



www.stöber.cc

Pfaffing 8, 3386 Hafnerbach

Telefon: +43 (0)7412 / 52279 - 21

Email: info@bakeaffair.at