

## **SAUERTEIG-GRUNDREZEPT:**

Ca. 100 Gramm Mehl und 100 ml Wasser zu einem leicht flüssigen Teig verrühren. Die Konsistenz sollte in etwa der von Pfannkuchenteig entsprechen. Als Mehl eignet sich fast jede Getreideart. Achtet aber, falls Ihr Weizenmehl benutzt, darauf, dass Ihr Mehl mit einer höheren Typzahl nehmt. Die Mikroorganismen, die wir brauchen, sitzen auf der Schale des Korns. Wenn die vorher wegpoliert wurde, ist das schlecht.

Diesen Teig stellt Ihr an einen warmen Ort und lasst ihn dort ungefähr 5 Tage stehen. Wichtig ist, dass Ihr alle 12 Stunden den Teig ordentlich durchrührt. Der Sauerteig mag Sauerstoff, also wird er gerührt. Bei jeder zweiten Rührung ist auch Fütterung angesagt, sodass Ihr alle 24 Stunden eine gute Handvoll Mehl und so viel Wasser dazu gebt, dass die Konsistenz wieder zähflüssig ist.

Der Sauerteig kann gerade am zweiten Tag mal etwas merkwürdig riechen (z.B. ganz leicht nach Erbrochenem). Lasst Euch davon nicht abschrecken. Verdorben ist er nur, wenn er entweder ganz penetrant nach Essig riecht, so sehr stinkt, dass Ihr für nichts in der Welt nochmal dran riechen würdet oder wenn er bunt (schwarz, blau, grün, rot,...) verfärbt ist und/oder ihm Haare wachsen. Alles Andere ist normal!

Im Idealfall habt Ihr nach 5 Tagen ca. 500 Gramm Sauerteig. Bevor Ihr backt, nehmt Euch etwas von dem Sauerteig weg, gebt es in ein Schraubglas und stellt dieses in den Kühlschrank. Das ist Euer Anstellgut für den nächsten Sauerteig. Es hält sich im Kühlschrank ohne Zwischenfütterung ca. eine Woche. Wenn Ihr nicht so bald wieder backen mögt, könnt Ihr das Anstellgut auch auf Backpapier streichen und trocknen.

Wenn Ihr sehr kleine Hände habt, habt Ihr am Ende vielleicht deutlich weniger Sauerteig. Macht nix, wir haben hier auch ein paar Rezepte für kleine Brote ☺

Grundsätzlich könnt Ihr in Euren Teig alles Mögliche rein werfen. Seid ruhig mutig und probiert aus, was Euch in den Sinn kommt! Faustregel ist: Auf 500 Gramm Sauerteig kommen etwa 500 Gramm Mehl und, wenn gewünscht, noch eine gute Handvoll sonstige Zutaten. Körner lässt man am besten ca. 12 Stunden quellen und Salz nimmt man ca. 1 leicht gehäuften Esslöffel pro Kilogramm Teig.

Ganz frisch gezüchteter Sauerteig ist noch nicht so backstark. Deswegen kommt beim ersten Mal noch ca. ½ Teelöffel Trockenhefe zum Teig (Achtung, die Hefe nicht in die Sauerteigkultur geben! Bäckerhefe und Sauerteighefen vertragen sich nicht!!!). Wenn Ihr aus Anstellgut einen neuen Sauerteig züchtet, haben sich die Sauerteighefen schon so stark vermehrt, dass auf die Zugabe von Bäckerhefe verzichtet werden kann!

Wenn Ihr alle Zutaten vermischt habt, wird der Teig gut durchgeknetet. Reine Roggenteige braucht Ihr nicht zu kneten, da Roggenmehl keinen Kleber enthält. Hier genügt es, den Teig einfach so lange zu bearbeiten, bis alle Zutaten gleichmäßig verteilt sind. Kleberhaltige Getreide müssen gut 10 Minuten geknetet werden, bis der Teig eine gewisse Spannung hat. Ihr merkt das, dass er immer elastischer wird. Wenn Ihr mit dem Finger eine Delle rein drückt und diese wieder ein Stück zurück federt, ist es richtig. Dann lasst Ihr den Teig ca. 30 Minuten (nicht länger, da die Hefen sonst ihr ganzes Pulver schon verschossen haben) ruhen und knetet, das Ganze nochmal 10 Minuten durch. Wenn Ihr reinen Roggenteig habt, könnt Ihr Euch die zweite Knetrunde natürlich sparen.

Anschließend lasst Ihr den Teig nochmal ca. 3 Stunden an einem warmen Ort aufgehen. Schneidet ihn ein Stückchen ein, sprüht ihn ordentlich nass und backt ihn bei zunächst 230, dann 200 Grad erst 10, dann noch ca. 45-50 Minuten. Das Brot ist fertig, wenn Ihr auf die Unterseite klopfet und das Ganze hohl klingt.

Roggenteig neigt etwas zum Verlaufen, den backt Ihr am besten in einer Kastenform, wenn Ihr kein Gärkörbchen habt, das den Teig beim Gehen in Form hält.

Und hier die Rezepte der Event-Teilnehmer- Bei Fragen dazu meldet Euch einfach im Schnugi-Forum.:

## **CIARA MAO BLACK:**

- Ca. 500 Gramm Dinkel-Vollkornmehl-Sauerteig
- 100g Vollkorn-Dinkel-Mehl
- 150g Weizenmehl
- 250g Roggenmehl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Trockenhefe\*
- 200ml Wasser



Zitat Ciara Mao Black nach Geschmackstest: „Schmecken tut's auch! Es ist zwar nicht weltüberragend, aber es ist auch nicht ungenießbar! Ein gutes einfaches Mischbrot halt!“

(Anmerkung von Keltoi: Ich denke, das Brot hätte sicher etwas mehr Salz vertragen können)

## **DONT TOUCH**

- 400 Gramm Roggen-Vollkornmehl-Sauerteig
- 400 g Roggenmehl
- 1 Eßlöffel Salz
- etwas Hefe\*
- 3 mittelgroße Zwiebeln in Stücke geschnitten und angedünstet.
- Für obendrauf gab's noch Kümmel



## FADI

Zutaten:

- 220 Gramm Roggen-Vollkornmehl-Sauerteig
- 220 Gramm Roggen-Vollkornmehl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Trockenhefe\*
- ca. 100 Gramm Sonnenblumenkerne
- etwas Wasser

Verarbeitung nach Grundrezept.



## KELTOI

- ca. 500 Gramm Emmer-Vollkornmehl-Sauerteig
- 300 Gramm Roggenmehl
- 200 Gramm Emmer-Vollkornmehl
- ca. 100 Gramm mediterrane Körnermischung von Rapunzel
- 1 Esslöffel Salz
- je ca. 1 TL Rosmarin, Basilikum, Oregano, Majoran, Paprika Edelsüß und Zwiebelpulver
- 1/2 TL Schabzigerklee
- 1 TL Bockshornkleesamen
- 1-2 TL Olivenöl
- 1/2 TL Trockenhefe\*
- etwas Wasser nach Bedarf



Die Bockshornkleesamen und die Körnermischung ca. 12 Stunden vor Fertigstellung des Brotteiges quellen lassen. Dazu die Körner in ein ausreichend großes Gefäß geben und so viel Wasser zugeben, dass die Körner knapp bedeckt sind.

Meist braucht man für den Teig keine extra Wasser mehr, wenn man die Körner quellen lässt und dieses Wasser mit hinzugibt. Je nach Konsistenz des Teigs kann es aber notwendig sein, doch noch etwas Wasser dazu zu geben. Der Teig soll noch ganz leicht kleben, dann ist er richtig.

## KYU

- 280 g Dinkel-Vollkornmehl-Sauerteig
- 300 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 TL
- 1/2 TL Trockenhefe\*
- 60 g gehackte und gewässerte Walnüsse (10-12 Stunden einweichen)
- 2 EL gequollene Haferflocken
- ca. 100 ml vom Walnusswasser (Je nach Teigkonsistenz nach Bedarf)

Backzeit: Ca. 10 Min. bei 230 Grad, 30 Min. bei 200 Grad.



## TATI

- 500 Gramm Dinkel-Vollkornmehl-Sauerteig
- 400 Gramm Dinkelvollkornmehl
- ca. 50g helles Dinkelmehl
- 1EL Meersalz
- etwas Trockenhefe\*
- geröstete Sonnenblumenkerne einfach nach Gefühl
- gequollene Leinsamen (relativ viele 😊)
- 1 EL eingeweichte und anschließend in einer Pfanne leicht angeröstete Senfkörner
- Wasser nach Bedarf

Alle Zutaten bis auf die Senfkörner miteinander vermengen. Dann den Teig teilen und und in die eine Hälfte die Senfkörner geben. Teig gut durchkneten.

Weil die Brote kleiner sind und auf dem Stein gebacken werden sollten, wurde die Backzeit auf 10+25min (kleines Brot) und 10+30min (großes Brot) verkürzt.

Direkt nach dem Backen wurden die Brote mit einer Mischung aus heißem Wasser und ganz wenig Kartoffelmehl bestrichen, damit sie glänzen.



Tati meint: „Den Geschmackstest haben beide Brote bestanden 😊“

Die Senfkörner hat man allerdings kaum rausgeschmeckt. Ich hatte nur ca. 1EL voll genommen. Beim nächsten Versuch kommt mehr rein.“



\* Trockenhefe nur beim ersten Mal dazu geben Und immer dran denken, die Hefe erst zum richtigen Teig geben und niemals in die Sauerteig-Kultur!