

Ein frisch gebackenes Sauerbrot ist die Krönung einer jeden Mahlzeit. Hier ein Rezept, welches auch dem Ungeübten (fast) immer gelingt. Als Bäckermeister gebe ich ein einfaches, aber gut nachvollziehbares Rezept weiter.

Dieses unkomplizierte Brotrezept habe ich schon vielen Männern und/oder Partnerinnen weitergegeben und auch praktisch vorgeführt. Bis jetzt hat es noch jeder geschafft, ein schmackhaftes und gut gelungenes Sauerteigbrot herzustellen. Alle Zutaten, bis auf eine, bekommt man ohne Schwierigkeiten auch in fremden Ländern. Roggenmehl ist natürlich unerlässlich um ein gutes dunkles Brot zu backen. In der Türkei bekamen wir es auf dem Markt als Getreidekörner (Hühnerfutter ☺). Der Händler hat es uns gegen eine geringe Gebühr bei einer Mühle mahlen lassen. So war es auch in Tunesien. Falls Sie im Ausland wohnen, können Sie Gäste bitten, aus Deutschland einige Kilo (Type 1150) mitzubringen. Weizenmehl (Type 550) bekommt man überall. Möglichst fein gemahlen sollte es sein. Aber auch mit feinem Gries klappt es ganz gut.

Eine Schwierigkeit ist der Sauerteig.

Wenn man sich selbst frischen Sauerteig im Kühlschrank hält, so ist es nicht zu vermeiden, dass mit der Zeit Fremd bakterien und Pilze die Flora und damit die Backbarkeit des Teiges verändern. Nach einigen Wochen ist er dann nicht mehr zu benutzen. Ich als Bäckermeister kann hier besten einen Trocken- Sauerteig (Backhilfsmittel) empfehlen. Ich bevorzuge das **Backhilfsmittel Type "ST20"**. Es kostet z. Zt. 17,00 € pro 1kg. Man benötigt aber nur 10-30 gr. auf einen Liter Wasser. Zwei bis drei Kilo reichen so zwei bis drei Jahre. Gut verschlossen hält es sich mind. vier Jahre. Ohne Kühlung verschlossen aufbewahren. Mit diesem Sauerteig erzielt man die gleiche Wirkung und hat bessere Ergebnisse als mit frischem Sauerteig. Im Geschmack kein Unterschied, im Gegenteil, es schmeckt "runder" und das Brot ist länger haltbar. Man **muss** bei einem Roggenanteil von mehr als 20% säuern. Weizen benötigt keine Säuerung. Hefe ist zum Erzeugen der Löcher -Lockerung-! In den letzten zwei Jahren nach Erscheinen dieses Rezeptes haben mich viele Menschen angesprochen, ob ich nicht diesen hier angesprochenen Spezial- Trockensauer be-sorgen kann.

So habe ich mich entschlossen, eine größere Menge einzukaufen und allen Genießern der Welt zur Verfügung zu stellen.

Wer also diesen Sauer bestellen möchte, benutze bitte das Bestellformular im Internet (s.o.). Ich bevorzuge die Bestellung im Internet -beide Parteien haben es schriftlich. Preise, Porto/Verpackung und alle Modalitäten sind dort verzeichnet. Dieser gefriergetrocknete Sauer hält sich garantiert mind. vier Jahre, ist sehr einfach in der Handhabung und besteht **nicht aus Chemie!**

Ein neues (Jan. 2014) ausführliches Rezept:

Zuerst alle Zutaten. Ergibt 2 Brote á 1 kg.

1. 800gr Weizenmehl (Type 405 besser 550), davon kommen ca. 2-300gr. in den Vorteig s.u., oder auch **Vollwertmehl**
2. 800gr Roggenmehl (Type 1150) oder 50% Anteil auch **Vollwertmehl** (Vollwert, siehe Beschreibung im Internet)
3. 80gr. frische Hefe (2 kl. Päckchen) oder 2 Esslöffel Trockenhefe
4. Frische Hefe ist erheblich besser, bekommt man in jeder Bäckerei (auch im Ausland) und hält sich gut (in Alufolie verpackt) im Kühlschrank mehr als 3 Monate. Selbst getestet.
Nimmt man Trockenhefe, ist ein Vorteig unerlässlich
5. 1 Teelöffel Zucker (als Hefenahrung im Vorteig)
6. 22-25 gr. (ca. 1 guter Esslöffel) Backhilfsmittel ST20
7. 2 Eigelbe (Lecitin als Emulgator)
Der Sauerteiganteil berechnet sich nur nach der Roggenmehlmenge!
Wenn Sie den Anteil verringern, müssen Sie auch den Sauer verringern! (nach Dreisatz)
8. ca. 1000ml (ein Liter) warmes Wasser, die richtige Menge ergibt sich beim Kneten des Teiges - nicht zu weich-!
9. 25 gr. Salz (1 guter Esslöffel)
10. 2 Esslöffel Salatöl aus Erstpressung. Walnuss, Distel oder Oliven.
11. nach Geschmack: 100gr. klein gehackte Walnüsse oder vorher in Butter geröstete Haselnüsse (gestoßen), Erdnüsse (gestoßen), Pistazien usw.

Wenn Sie den Sauer neu berechnen, so mittels **Dreisatz**. Zum Beispiel für 500gr. Roggen:

800gr. Roggen = 25g Sauer

500gr. Roggen = ? g Sauer |

$25 \times 500 / 800 = 15,60g$ (je nach Roggenqualität bis zu 20g)

=====

Grundsätzlich gilt:

Sauerteig bzw. eine **Säuerung** wird benötigt, damit Roggen überhaupt backfähig wird. Der ph-Wert muss runter auf ca. 4,5. Die **Hefe** (-Pilz) wird benötigt, damit man die Löcher ins Brot bekommt. Zwei völlig unterschiedliche Aufgaben. Bitte nicht verwechseln! Selbst hergestellter Sauerteig enthält immer Sauerteig **Bakterien und Hefepilze** sowie viele Fremdbakterien+ Schimmelpilze (Beides aus der Luft). ST20 wird nur von ca. sechs Typen reinen Sauer-Bakterien produziert und dann getrocknet. Man kann –falls notwendig und nichts anderes zur Hand- mit dem Saft von 1-2 Zitronen (oder 2-3 Essl. Essig) säuern. Schmeckt allerdings lange nicht so gut.

Aus diesem Grunde müssen die **Hefepilze** beim Herstellen des Teiges als Bäckerhefe zugefügt werden. Frische Bäckerhefe ist ein Naturprodukt – nicht künstlich. Weitere ausführliche Infos auf der Webseite im Internet, s.o.

Vorteig (wichtig um die Hefe anzuregen bei Trockenhefe)

Grundrezept Sauer ST20 Verwendung	
Roggenanteil in %	gr ST20/kg Ro-Mehl
100% Roggen- Schrot	50gr.
90 % Roggenmehl	35gr.
80 % Roggenmehl	30gr.
70 % Roggenmehl	28gr.
60 % Roggenmehl	25gr.
50 % Roggenmehl	20gr.
40 % Roggenmehl	18gr.
30 % Roggenmehl	15gr.

200-300 gr. (Gewicht nicht so wichtig +/- 20%) **Weizenmehl** in Plastikschiessel, 1x Teelöffel **Zucker** (Hefenahrung) und die **Hefe** locker unterbröckeln. Trocken etwas vermischen. Sehr warmes **Wasser** (ca. 33- 37° C) mit einer Hand langsam dann schneller werdend (die andre Hand hält die Schüssel fest) unterrühren bis ein **dünnere Teig** entsteht. Hefebrockchen müssen völlig aufgelöst sein. Jetzt kann die **Hefe zum Leben** erweckt werden. Gehen lassen, bis die doppelte Höhe erreicht ist (ca. 10 - 15 Minuten). Bei **Frischhefe** gehts erheblich schneller.

Hauptteig – jetzt geht's richtig los!

Das restliche **Mehl** (Roggen & Weizen), das **Salz**, das **Backhilfsmittel (Sauer ST20)** und das **Öl** in einer bauchigen, runden Schüssel leicht vermischen. Den weichen, dünnen, aufgegangen **Vorteig** dazu gießen und ein wenig unterkneten. Man bekommt den **Vorteig** fast ganz aus der kleinen Schüssel heraus, wenn man aus der großen Schüssel immer wieder frisches Mehl einstreut und mit der Hand die Ränder (der kleinen Schüssel) kräftig abstreicht. **Lauwarmes Wasser** (ca. 25° bis max. 28° C) langsam in den großen Teig einarbeiten. Der Teig darf **nicht über 27° C (best 24/25°C)** warm sein, Thermometer benutzen! Kräftig **durchkneten** (die Schüssel dabei drehen) bis ein **fester, wolliger** Teig entsteht. Braucht so ca. 5 Minuten, nicht mehr! Jetzt mit einem Tuch abdecken (damit keine Haut entsteht) und ca. 10- 20 Minuten angehen lassen. Diese **"Teigruhe"** ist wichtig, damit sich die **Aromastoffe** und der **Sauerteig** im Hauptteig gut entwickeln können.

Ein Brett sehr kräftig mit Weizenmehl oder Roggenmehl einstauben. Den angegangenen Teig (mit einem Plastik- Schaber) aus der Schüssel auf das Brett legen. Immer zwischendurch die Handflächen leicht am gemehlten Brett frisch mit Mehl benetzen und den Teig in der Schüssel leicht einstauben. **Es klebt dann nicht so.**

Den Teig von den Ecken her gut und kräftig **zusammenschlagen**. Der Sinn ist, dass die **"Gahre"** (Kohlendioxid von der Hefe) ausgeschlagen wird und der Sauer zusammen mit der Hefegärung (Esther und Alkohol) viel **Aroma** entwickeln kann. Außerdem bekommen die **Hefepilze frische Nahrung** und können wieder Gahre (Poren im Teig) erzeugen. 5 Min. Ruhe. Jetzt die Hälfte abnehmen und die Nüsse unterarbeiten (natürlich nur, wenn man ein Brot mit Nüssen haben will). Nochmals **fünf Minuten** liegen lassen. Wieder von den Enden her (nicht vergessen die Hände zu leicht mehlen) zusammenschlagen. Den Teig teilen und zwei **längliche Rollen** formen und in zwei gefettete Formen legen. Mit Tuch abdecken.

Am besten sind einfache Formen aus Weiss- oder Schwarzblech.

Eine Beschichtung ist nicht gut, da diese bei großer Hitze noch Gase abgibt.

Ich empfehle meine Profi- Backformen, erstklassige, formstabile Qualität (Info auf der Homepage)

Ein Tipp: Neue Brotbackformen müssen mit Öl bestrichen im Backofen 2 x 15 Minuten heiß!! einbrennen, damit sie nicht mehr kleben.

Merke: Danach NIE MEHR mit Wasser reinigen. Nur noch auswischen!

Jetzt den Ofen anheizen. **So heiß wie möglich!** Nachdem die Brotteige 50% mehr Volumen (nach ca. 10 bis 20 Minuten, gut beobachten – nicht zu „voll“) erreichen, die Oberfläche mit der nassen Hand herzhaft mit **Wasser benetzen**. Nicht zu sparsam. Mit einem scharfen Küchenmesser einen **tiefen Schnitt** der Länge nach (fix durchziehen) durch den Teig ziehen. Man kann auch mit einer Schere die Oberfläche kreuzweise einschneiden. Bei zu voller Gahre ist diese Methode besser. **Vorsichtig** ab in den heißen Ofen. Wird der aufgegangene Teig zu hart angestoßen, **fällt er zusammen**.

25-30 Minuten backen. Danach die halbgaren Brote mit den Kästen um 180 Grad vorsichtig! um die Längsachse drehen (hinten nach vorne- vorne nach hinten ☺), und bei schon leicht **brauner Farbe die Hitze reduzieren**. Sollten die Brote noch sehr gelblich hell sein, die Hitze so lassen wie sie ist. Weitere **30 Minuten** backen. Die Brote müssen **dunkelbraun** ausgebacken sein. Sie halten viel **länger frisch und schmecken** bedeutend besser. Ein Brot schmeckt durch seine **braune Kruste**, weniger durch seine weiche Krume.

Die fertigen Brote lassen das Wasser im Munde zusammenlaufen!

Guten Appetit ! © Hvs 2014 (dieses Rezept auch in Englisch auf der Homepage)

Im Internet jetzt mit Video & Fotos und vielen weiteren Tipps + Rezepten: www.Brotbacken-online.de

Zusammensetzung des Backsauers ST20: (Info für Allergiker) – Mengenangaben sind nicht möglich- Naturprodukt:

Roggenvollkorn- Sauerteig getrocknet; Säuerungsmittel= Zitronensäure; Weizenmehl; Weizenkleber; Säuerungsmittel= Natriumacetate; Traubenzucker; Speisesalz; pflanzliches Fett; Roggenmehl; Lecitin; Säureregulatoren= (Milchsäure, Essigsäure); Mehlbehandlungsmittel= Ascorbinsäure (Vitamin C) ; natürliche Enzyme

www.Sauerbrot.de www.Brotbacken-online.de E-Mail: hvs@brotbacken-online.de