

BACKEN *mit* SAUERTEIG


ALLE GRUNDLAGEN
UND 60 REZEPTE
FÜR DEN PERFEKTEN
EINSTIEG

KATHARINA & NICOLAS TRAUB



EMF





KATHARINA & NICOLAS TRAUB

BACKEN *mit* SAUERTEIG



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER



Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

EIN EBOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2021

© 2021 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Covergestaltung: Anna Obermüller

Layout: Silvia Keller, Anna Obermüller

Projektmanagement und Lektorat: Katharina Steffelmaier

Herstellung: Anne-Katrin Brode

BILDNACHWEIS

Fotografie: Katharina & Nicolas Traub

Leinenstruktur: © VolodymyrSanych/Shutterstock

Illustration Ähre: © Djent/Shutterstock

ISBN 978-3-7459-0832-9

www.emf-verlag.de

INHALT

VORWORT

GRUNDLAGEN

ZUBEHÖR

ZUTATEN

DAS ANSTELLGUT

SAUERTEIG ANSETZEN – BASICS & KNOW-HOW

DEN TEIG ZUBEREITEN

GUT ZU WISSEN

REZEPTE

BROTE

Einfache Dinkelkruste

Bauernbrot

Emmer-Krustenbrot

Wurzelbrot

Pfundskerl

Kürbiskern- Kastenbrot

Schweizer Ruchbrot

Bündner Roggenbrot

Rustikales Urbrot

Dunkles Röstbrot

Pain au levain

Schwarzwälder Landbrot

Kamutkruste

Kartoffelkruste

Walnussbrot

Anisbrot

Französische Fougasse

Dinkelvollkornbaguette

[Artisan Bread](#)
[Italienische Ciabatta](#)
[Pão alentejano](#)
[Oliven-Paillasse](#)
[Röstzwiebelbrot](#)
[Pain au vin](#)
[Pane di patate dolci](#)

BRÖTCHEN

[Klassische Handsemmeln](#)
[Petites baguettes plein grain](#)
[Mühlenvollkornbrötchen](#)
[Vinschger Paarlén](#)
[Schwäbische Briegel](#)
[Hessische Waldwecken](#)
[Mehrkornseelen](#)
[Dunkle Malzbürli](#)
[Schweizer Bürli](#)
[Kamutknäuzen](#)
[Schwäbische Rebstöckle](#)
[Grillwurzeln](#)
[Rustikale Einkorn-Bagels](#)
[Burger Buns](#)
[Milchbrötchen](#)

HERZHAFTES

[Bayrische Brez'n](#)
[Käse-Speck-Brez'n](#)
[Bierstangen](#)
[Käse-Speck-Seelen](#)
[Italienische Focaccia](#)
[Klassische Pinsas](#)
[Kleine Feigen-Ziegenkäse-Pinsas](#)
[Birnen-Thymian-Bagels](#)

[Knoblauch-Zitronen-Stangen](#)
[Arme Ritter mit Sauerteigbrot](#)

SÜSSES

[Grundrezept süßer Sauerteig](#)
[Sauerteig-Brioche](#)
[Klassischer Sauerteigzopf](#)
[Schokoladen-Haselnuss-Babka](#)
[Omas Früchtebrot](#)
[Italienischer Panettone](#)
[Limoncello-Mohn-Kuchen](#)
[Sauerteigkrapfen](#)
[Brombeer-Lavendel-Küchlein](#)
[Espresso-Schokoladen-Muffins](#)
[Haferkekse mit Kokos und Mandeln](#)

ÜBER DIE AUTOREN

VORWORT

Für uns ist Backen mehr als nur eine bloße Notwendigkeit. Für uns bedeutet Backen Leidenschaft. Wenn der Sauerteig Bläschen bildet, der Teig langsam ein kleines Bäuchlein unter dem Leinentuch bekommt und schließlich der Duft von Gebäck durchs Haus zieht, gehen wir genauso auf wie der Teig.

Begonnen hat unsere Reise mit dem Sauerteig vor einer ganzen Weile. Zuerst haben wir uns informiert und waren anfangs tatsächlich überfordert mit so vielen Fachbegriffen und Arbeitsschritten. Nach und nach und mit jedem weiteren erfolgreich gemeisterten Schritt, mit dem wir unserem ersten Sauerteigbrot nähergekommen sind, haben wir die Prozesse wirklich verstanden und nach und nach optimiert. Inzwischen kennen wir vielfältige Methoden, die wichtigsten Faktoren und auch einige Tipps und Tricks, mit denen man wunderbar leckeres Sauerteiggebäck hervorbringt.

Mit Sauerteig zu backen bringt auch ungeduldige Personen wie uns zur Ruhe und die Wertschätzung, die man einem so intensiv vorbereiteten Gebäckstück entgegenbringt, kann man mit nichts vergleichen.

In unserem Buch teilen wir unsere Erfahrungen, unsere liebsten Grundrezepte, unsere Tipps und Tricks, sodass jeder, egal ob Anfänger oder Profi, alle Prozesse verstehen und nachmachen kann.

Uns ist bewusst, dass es beim Backen mit Sauerteig viele verschiedene Möglichkeiten und Variationen gibt – es existieren mindestens so viele verschiedene Arten, wie Bakterien und Hefen im Sauerteig leben. Wir möchten hier unsere Art teilen und niemals über eine richtige oder falsche Art zu backen urteilen oder diese vorgeben. Ganz im Gegenteil. Für bereits erfahrene Sauerteig-Hobbybäcker soll dieses Buch lediglich ein Ideenanstoß sein, unsere Arbeitsform zu zeigen. Und für Anfänger möchten wir eine kleine Unterstützung bieten, mit der das Backen mit Sauerteig funktioniert und Freude bereitet. Denn dieses Backen ist und bleibt eine Kunst und darf, soll sogar, möglichst viele Künstlerinnen und

Künstler, Bäckerinnen und Bäcker dazu inspirieren, ihre eigene Kunstform zu finden.



GRUNDLAGEN

Es ist natürlich absolut verlockend, direkt zu den Rezeptseiten zu blättern und sofort mit dem Backen zu beginnen. Auch wir haben das beim ersten Brot so gemacht. Schnell haben wir aber gemerkt, dass es einige Begriffe gibt, die wir nicht kannten, und auch die Abläufe sahen auf den ersten Blick sehr umfangreich und kompliziert aus. Wir hatten eigentlich noch gar nicht verstanden, worauf es ankommt und wie das Backen mit Sauerteig wirklich funktioniert. Wir haben dann also doch wieder einen Schritt zurück gemacht und uns erst einmal mit den Grundlagen beschäftigt. Denn nur so konnten wir den Ablauf Schritt für Schritt nachvollziehen. Dementsprechend empfehlen wir dir, mit dem Grundlagenteil zu beginnen, damit du die wesentlichen Punkte kennst und beachten kannst, sodass das Backen mit Sauerteig auch wirklich gut funktioniert.

ZUBEHÖR

Auf die Begriffe der einzelnen Zutaten, Vorgänge, Bestandteile und Zubehör wird später noch genauer eingegangen. Grundsätzlich braucht man für das Backen mit Sauerteig keine extra Ausstattung. Es gibt aber verschiedenes Zubehör, das die Zubereitung vereinfacht und den Teig beim Gehen optimal unterstützt.

GLASFÜR ANSTELLGUT

In einem Glas mit Korken, der regelmäßig ausgetauscht und erneuert wird, wird das Anstellgut aufbewahrt. So sieht man, was im Anstellgut vorgeht, ob sich Bläschen bilden, wie schnell sich das Volumen verdoppelt oder gar verdreifacht, und kann bei Bedarf noch etwas an Faktoren wie Umgebungstemperatur, Standort etc. verändern.

Vorsicht: Durch die Gase, die sich im Sauerteig bilden, kann es zu bösen Überraschungen kommen, sollte das Glas zu fest verschlossen sein. Alternativ kann auch ein Keramikgefäß mit Keramikdeckel verwendet werden. Mit diesem hat man allerdings weniger Einblick, was im Anstellgut passiert.

Ein Glas mit Schraubverschluss eignet sich auch, jedoch sollte man bei sehr dichten und sehr stark verschlossenen Gläsern, wie beispielsweise Einmachgläsern, aufpassen, denn der Druck kann das Glas oder den Deckel zum Springen oder Platzen bringen.

Tipp

Auch mit einem Plastikgefäß funktioniert das Aufbewahren des Anstellguts sehr gut. Auf ein Metallgefäß würden wir allerdings verzichten, da es unerwünschte Reaktionen auslösen kann.

GLASAUFBEWAHRUNGSDOSE MIT HOLZDECKEL

Um den Sauerteig anzusetzen, empfiehlt sich eine weitere Schüssel, idealerweise aus Glas, um zu verfolgen, was im Teig vorgeht. So kann man auch hier gegebenenfalls an Temperatur, Standort oder

ähnlichen Faktoren, die wesentlich zum guten Gehen des Sauerteigs beitragen, noch etwas verändern.

Die Verwendung des Holzdeckels hat den Vorteil, dass er so weit luftdicht verschlossen ist, dass der Teig nicht eintrocknet, jedoch nicht so fest abgedichtet ist, dass durch die Gase ein so großer Druck entsteht, dass das Gefäß oder der Deckel kaputtgeht.

BACKSCHÜSSEL

Es ist sinnvoll, eine Backschüssel, die nur für das Backen mit Sauerteig benutzt wird, zu verwenden. Diese Backschüssel sollte immer von Hand mit warmem Wasser ausgespült werden. So befinden sich keine Seifenrückstände mehr in der Schüssel, die dem Sauerteig später schaden könnten.

BACKWANNE

Sehr hilfreich als Ergänzung zur Backschüssel ist eine Wanne. Dort hat der Teig mehr Platz zum Reifen und Gehen. Außerdem kann man in einer Wanne oft den Teig auch gleich dehnen und falten. Wir verwenden als Backwanne eine mittelgroße Plastikkiste mit Deckel, mit der wir sehr gern arbeiten.

GETREIDEMÜHLE

Es macht tatsächlich einen Unterschied, mit selbst gemahlenem Mehl zu backen. Nicht nur, dass man selbst bestimmen kann, wie fein oder grob man sein Mehl möchte, ist ein großer Vorteil. Man kann so auch Mehlarnten individuell mischen und weitere Zutaten, wie beispielsweise Backmalz, ganz einfach selbst herstellen. Insgesamt bekommen Teig und Brot so eine ganz andere Qualität und die Anschaffung lohnt sich mit jedem Brot mehr.

THERMOMETER

Mit einem Thermometer lässt sich genauer und besser mit Sauerteig und Anstellgut arbeiten. Vor allem die Temperatur des Wassers und der Umgebung beeinflussen die Reife maßgeblich. Daher sollte man genau wissen, mit welcher Temperatur man

arbeitet.

WAAGE

Genaueres Arbeiten ist beim Backen mit Sauerteig eine absolute Grundvoraussetzung. Eine gute Waage gehört daher ebenso wie das Thermometer zur Grundausstattung.

TEIGABSTECHER

Mit dem Teigabstecher ist es wesentlich einfacher, den Teig zu portionieren, zu formen und zu bewegen. Es bleiben keine Rückstände an den Händen oder der Unterlage kleben und man kann ganz einfach eine ebene Oberfläche und einen sehr gleichmäßigen Laib formen. Wenn man einmal einen Teigabstecher besitzt, ist er nicht mehr wegzudenken und wird zur absoluten Grundausrüstung.

LEINENTUCH/BÄCKERLEINEN

Um den Teig kurz abzudecken, ist ein Leinentuch wirklich wunderbar. Außerdem kann das gebackene Brot darin ganz einfach eingewickelt und aufbewahrt werden – so bleibt die Kruste knusprig. Natürlich kann man auch einen Leinenbeutel für die Aufbewahrung verwenden.

Es gibt auch ein spezielles sogenanntes Bäckerleinen. Dieses hat eine festere und dickere Struktur und eignet sich ganz hervorragend für Gebäck. Grundsätzlich muss man es sich aber nicht extra kaufen, sondern kann ein normales Leinentuch benutzen.

BIENENWACHSTUCH

Um den Teig für eine längere Zeit abzudecken, bietet sich ein Bienenwachstuch an. Der Teig ist mit dem Abdecken durch das Bienenwachstuch so luftdicht verschlossen, dass er nicht eintrocknet. Es ist die umweltfreundliche Alternative zu Frischhaltefolie.

GÄRKORB

Der Brotteig kommt für die letzte, lange Gehzeit in einen Gärkorb aus Holz. Diese Körbe gibt es in verschiedenen Größen und Formen. Abgedeckt wird der Teig dann mit einem Bienenwachstuch und kann so gehen, ohne einzutrocknen. Wird der Teig schließlich aus dem Gärkorb gestürzt und zum Brotlaib geformt, hat er bereits eine tolle Form.

TEIGRÜHRER

Der Teigrührer ist nützlich, um Luft in etwas weniger feste Teige einzuarbeiten. So kann der Teig ganz einfach und schnell gerührt und der Gehvorgang unterstützt werden.

BÄCKERMESSER

Mit dem Bäckermesser kann man Brot, Brötchen und auch sonstiges Gebäck ganz wunderbar verzieren und einschneiden. Natürlich funktioniert das Einschneiden und Verzieren auch mit einem scharfen Messer, mit dem Bäckermesser gelingt es aber wesentlich präziser.

KÜCHENMASCHINE ALS KNETHILFE

Eine Küchenmaschine spart viel Kraft und Arbeit. Natürlich braucht man sie nicht zwangsläufig, sie stellt jedoch eine große Entlastung dar und knetet unermüdlich, während das Kneten mit Händen und Armen zu einem echten Kraftakt werden kann.

HOLZBACKOFEN

Gebäck schmeckt einfach wunderbar, wenn es direkt aus dem Holzofen kommt. Daher haben wir uns vor einiger Zeit dazu entschieden uns einen solchen Holzofen zuzulegen. Wenn wir also nicht im Backofen backen, dann immer im schön heißen Holzbackofen.

GUSSTOPF

Im Gusstopf kann man wunderbar Brot, Babka oder Ähnliches backen, denn in ihm entsteht während des Backens eine gute Hitze,

die das Gebäck toll aufgehen lässt. Für Brötchen, kleineres oder größeres Gebäck ist er allerdings ungeeignet.

Tipp

Während des Backvorgangs sollte der Deckel auf keinen Fall vom Topf genommen werden, da sonst die Hitze entweicht und das Ergebnis nicht ganz so schön wird.

SCHAMOTTSTEIN

Als Alternative zum Gusstopf (oder auch als Ergänzung) eignet sich ein Schamottstein. Diese Steine gibt es bereits so zugeschnitten, dass sie auf das Gitter des Backofens gelegt werden können. Auch sie entwickeln eine tolle Hitze und bringen damit fantastische Backergebnisse hervor. Allerdings muss man je nach Schamottstein unterschiedliche Vorgaben für die Bedienung beachten, z. B. in Verbindung mit der Dampffunktion des Backofens oder der Heizart (Ober-/Unterhitze oder Umluft).

BACKOFEN MIT DAMPFFUNKTION

Ein Backofen mit Dampffunktion ist ein tolles Extra in der Küche. Backt man Brot, Brötchen oder herzhaftes Gebäck, das eine knusprige Kruste bekommen soll, kann man durch den Dampf hervorragende Ergebnisse erzielen. Sollte man keine solche Funktion haben, kann man auch eine Auflaufform mit etwas heißem Wasser mit in den Backofen stellen.

ZUTATEN

Wichtig ist vor allem, was im Brot steckt und für das Backen verwendet wird, denn nur mit guten Zutaten kann man auch gutes Brot backen.

MEHL

Es gibt viele verschiedene Mehlsorten. Abhängig davon, was man backen möchte oder was das Rezept vorgibt, braucht man unterschiedliches Mehl.

Je nach Mehlsorte gibt es wiederum die Typenangabe, die aussagt, wie hoch der Mineralstoffgehalt ist, also wie viel vom Korn im Mehl verarbeitet wurde. Die Typennummer zeigt den Mineralstoffgehalt in mg je 100 g Trockenmasse an; je höher die Nummer, desto mehr Mineralstoffe. Vollkornmehl enthält das ganze Korn, weist aber keine Typennummer aus, da der Gehalt der Mineralstoffe je nach Ernte schwankt.

Mehle mit niedrigeren Typennummern (z. B. 00, 405, 550 oder 630) sind sehr vielseitig und für verschiedenes herzhaftes oder süßes Gebäck einsetzbar. Sie bringen gute Backeigenschaften mit und eignen sich auch wunderbar zum Backen für Anfänger.

Mehle mit höheren Typennummern (z. B. 997, 1050 oder 1150) sind intensiver im Geschmack und eignen sich für verschiedene Backwaren, beispielsweise Brote und Brötchen.

Würde man den Mineralstoffgehalt von **Vollkornmehl** zu beziffern versuchen, käme man in etwa auf eine Typennummer von 1800. Da der Nährstoffgehalt also deutlich höher ist als bei den anderen Sorten, gilt Vollkornmehl als besonders gesund.

Oft wird bei Mehl auch zwischen „glatt“, „griffig“ und „doppelgriffig“ unterschieden, was bei wenig Backerfahrung oft zu Verwirrung führt. Eigentlich ist auch hier die Unterscheidung ganz simpel.

Glattes Mehl fühlt sich samtig und weich an. Es hat eine hohe Bindekraft und bildet deshalb sehr feinporige und geschmeidige Teige.

Griffiges Mehl hat eine fühlbare Körnung. Die Teige werden elastisch und locker, ohne an Stabilität zu verlieren, brauchen aber auch etwas länger zum Quellen und Gehen.

Doppelgriffiges Mehl hat deutlich spürbare, gröbere Teile im Mehl. Er braucht sehr lange zum Quellen, ist dafür aber sehr gut formbar. Das Gebäck wird locker und stabil.

Inzwischen ist es schwieriger, bestimmte Mehle als „haushaltsüblich“ zu bezeichnen, denn genau wie Brotbacken und Sauerteig hat Urgetreide in den letzten Jahren ein Comeback gefeiert. Die Mehlsorten, mit denen am meisten gebacken wird und die hauptsächlich in Rezepten zu finden sind, sind vor allem Weizen- und Dinkelmehl, Roggenmehl, Emmer- und Einkornmehl. Gelegentlich werden auch etwas „ausgefallenerere“ Mehlsorten verwendet, wie beispielsweise Rauch- oder Buchweizenmehl. Diese sind dann ebenfalls genau in den Rezepten angegeben.

Es lohnt sich, mit den verschiedenen Mehlen zu experimentieren. Es gibt zahllose Arten, sodass über dieses Thema beinahe ein eigenes Buch geschrieben werden kann. Deshalb sind auch hier der eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt.

BACKMALZ

Backmalz ist ein aus gekeimtem Getreide hergestelltes Backmittel. Es kann je nach Herstellung enzymaktiv oder enzyminaktiv, flüssig oder auch pulverförmig sein.

Bei der Herstellung wird Getreide (das ganze Korn) im Wasserbad zum Keimen gebracht und bildet so eine hohe Anzahl an Enzymen.

Enzymaktives Backmalz wird bei niedriger Temperatur, bei etwa 35–50 °C, getrocknet (gemälzt), weshalb die Enzyme aktiv bleiben. So kann es die Krume und Kruste des Gebäcks verbessern. Enzyminaktives Backmalz wird auf über 80 °C erhitzt, weshalb die Enzyme nicht mehr aktiv sind, und wird vor allem wegen seines tollen Aromas beim Backen verwendet.

Beide Malzarten werden gemahlen oder auch zu Extrakt weiterverarbeitet. Wir arbeiten ausschließlich mit der gemahlten Variante, da wir es einfacher finden, mit trockenen Zutaten zu

arbeiten, die die Feuchtigkeit des Teiges nicht beeinflussen.

Tipp

Enzymaktives Backmalz herzustellen ist sehr schwierig, da vor allem das Trocknen bei unter 50 °C eine Herausforderung darstellt. Außerdem sollte es nicht immer und nur sehr sparsam eingesetzt werden, eignet sich für manche Teigsorten auch gar nicht, sondern wirkt womöglich sogar kontraproduktiv. Wir arbeiten nicht mit enzymaktivem Backmalz, dafür aber umso lieber mit Aromabackmalz, also enzyminaktivem Backmalz, welches man auch ganz einfach selbst herstellen kann.

Backmalz kommt vor allem beim herzhaften Backen von Brot und Brötchen zum Einsatz. Wenn man einmal auf den Geschmack gekommen ist, wird man garantiert dafür sorgen, dass einem der Vorrat nie wieder ausgeht.

Für klassisches Backmalz wird Gerste verwendet. Selbst hat man aber die Möglichkeit, hier verschiedene Getreidesorten auszuprobieren.

AROMABACKMALZ (ENZYMINAKTIV)

Erster Schritt: 250 g Getreide (ganzes Korn; Sorte nach Wahl) in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und für 12 Stunden stehen lassen.

Zweiter Schritt: Das Getreide in ein Sieb umfüllen und gründlich abwaschen. Dabei das Getreide so wenig wie möglich mit den Händen berühren. Am besten vorsichtig mit einem Löffel arbeiten. Nochmals in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und weitere 12 Stunden stehen lassen. Nach dieser Zeit kann man sehen, wie die Körner bereits aufbrechen.

Dritter Schritt: Wie im zweiten Schritt die Körner waschen, in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und nochmals für 12 Stunden stehen lassen. Nach dieser Zeit kann man eindeutig Triebe sehen.

Vierter Schritt: Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Körner abwaschen und auf einem Backblech gleichmäßig verteilen. Anschließend im heißen Ofen für 20 Minuten rösten. Mit einem Spatel die Körner etwas umrühren und wieder flach auf dem Blech verteilen. Nochmals 20 Minuten rösten. Erneut

etwas wenden, flach verteilen und ein letztes Mal 20 Minuten rösten. Danach aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

Fünfter Schritt: Die Körner mit einer Mühle fein mahlen und in einem Glas sammeln. Jetzt lässt sich das Malz wunderbar zum Backen verwenden.

BROTGEWÜRZ

Es gibt auch extra Brotgewürz, das dem Brot einen charakteristischen Geschmack gibt. Brotgewürz gibt es bereits als fertige Gewürzmischungen, man kann sich aber auch selbst eine Gewürzmischung anfertigen, die man passend zum jeweiligen Brot findet. Das hier ist unser Grundrezept:

GRUNDREZEPT FÜR BROTGEWÜRZ (AUF VORRAT)

Zutaten

1 EL gemahlener Anis

1 EL Kümmelsamen

1 EL gemahlene Fenchelsamen

1 EL gemahlener Kardamom

1 TL geriebene Muskatnuss

1 TL weißer Pfeffer

½ TL gemahlener Zimt

Alle Gewürze gut vermengen und in einem Glas aufbewahren.

SALZ

In jeden Brot- und Brötchenteig sowie Teig für herzhaftes Gebäck gehört ein Minimum von 1–1,5 %, idealerweise um die 2 % (1,8–2,2 %) Salz, bezogen auf die gesamte verwendete Mehlmenge. So ist der Teig widerstandsfähiger, toleranter und geht besser auf. Gärung, Porung, Volumen, Form, Geschmack, Krustenfarbe und Festigkeit und einige weitere Faktoren sind mit einem guten Salzanteil ideal. Ist zu wenig Salz enthalten, wird die Aktivität der Enzyme gehemmt und das Brot kann die Gase weniger gut halten. Zu viel Salz hingegen hemmt die Hefen und führt dann wiederum

zu den gleichen Nachteilen wie eine zu geringe Salzzugabe.

EIER

Gerade für das süße Backen mit Sauerteig sind Eier ein sehr häufiger Bestandteil der Zutatenliste. Das Ei im Teig sorgt dafür, dass der Teig zusammenhält, luftig und elastisch ist.

HONIG

Im Sauerteig erhöht Honig die Aktivität der Hefen, da er sehr viel Zucker enthält. Das bedeutet, dass der Teig noch besser und schneller aufgeht. Allerdings muss dann die geringere Gehzeit für die Weiterverarbeitung des Teigs entsprechend eingeplant werden. Durch das eigene Aroma des Honigs erhält das Gebäck einen entsprechenden Geschmack.

Beim Honig gehen wir wenige Kompromisse ein. Insgesamt steht für uns Qualität immer im Vordergrund. Wir kaufen regional ein und unterstützen die Imker bei uns vor Ort.

OLIVENÖL

Auch bei Olivenöl ist es wichtig, auf gute Qualität zu achten. Besonders entscheidend ist für uns hier die Qualität „extra vergine“. Diese macht sich später im Brot deutlich bemerkbar, und gerade Olivenöl sorgt in guter Qualität für einen milden und nussigen Geschmack. Olivenöl von schlechter Qualität hingegen ist oft bitter oder hat einen starken Eigengeschmack.

MILCH

Ein Sauerteig, der mit Milch statt Wasser angesetzt wird, ist ganz besonders mild und eignet sich vor allem für süßes Gebäck. Durch den in der Milch zusätzlich vorhandenen Milchzucker liefert man den Hefen hier wieder eine zusätzliche Nahrungsquelle, was dazu führt, dass der Teig gut und schneller als bei der Verwendung von Wasser aufgeht. Auch bei herzhaften Rezepten kann der Sauerteig mit Milch angesetzt werden. Allerdings muss man sich dann auf ein anderes Aroma einstellen als beim klassischen Sauerteigansatz mit

Wasser.

ZUCKER

Ebenso wie Honig fördert der Zucker die Aktivität der Hefen und der Teig geht schneller und stärker auf. Da Zucker zwar Süße, jedoch kein eigenes Aroma mitbringt, kann er zum Süßen des Teiges eingesetzt werden, ohne den Geschmack zu verfälschen.

HAUSHALTSZUCKER

Natürlich arbeiten wir auch mit dem herkömmlichen Haushaltszucker. Doch andere Zuckerarten bringen ebenso ihre Vorteile mit sich, vor allem durch den oft ausgefalleneren Geschmack.

ROHROHRZUCKER

Rohrohrzucker hat einen wunderbaren Geschmack, der oft auch ganz leicht an Karamell erinnert.

KOKOSBLÜTENZUCKER

Unser liebster Zucker ist Kokosblütenzucker. Er erinnert stark an Karamell und verleiht gerade süßem Gebäck ein ganz tolles Aroma.

WASSER

Beim Wasser gibt es ebenfalls Unterschiede, die für das Backen mit Sauerteig relevant sein können. Insbesondere die Härte des Wassers kann einen erheblichen Einfluss auf den Sauerteig haben. Ein hoher Kalkgehalt kann das Volumen und die Porung des Teigs negativ beeinflussen. Ein sehr niedriger Kalkgehalt kann dazu führen, dass der Teig schnell klebrig wird. Eine mittlere Wasserhärte ist grundsätzlich ideal. Das bedeutet nicht, dass vor dem Backen die Wasserhärte extra gemessen werden muss. Allerdings kann man, sollte diese bekannt sein, die Mengenangaben von Wasser und Mehl entsprechend variieren und eine mögliche Fehlerquelle für zu festen oder zu klebrigen Teig identifizieren und beseitigen.

DAS ANSTELLGUT

Das Anstellgut, oder auch Anstellsauer, ist die Basis für einen guten Sauerteig. Es enthält Milchsäurebakterien und Hefen, die im Ansatz für den Sauerteig aktiviert werden und für das Aufgehen des Teiges sorgen. Es gibt verschiedene Arten von Sauerteig, darunter beispielweise das klassische Roggenanstellgut, das milde Dinkel- oder Weizenanstellgut oder die italienische, milde Variation *Lievito Madre*. Das Anstellgut kann mit jedem Mehl angesetzt werden, egal welche Typezahl oder Vollkorn, sollte dann aber mit dem gleichen Mehl weitergeführt werden.

WAS PASSIERT IM ANSTELLGUT?

Im Anstellgut passieren eine Menge spannender Vorgänge und es enthält ebenso viele interessante Bakterien und Hefen. Jedes Anstellgut ist einzigartig, keines gleicht dem anderen.

Grundsätzlich besteht das Anstellgut aus Milchsäurebakterien und Hefen. Jedes Mal, wenn das Anstellgut mit Mehl und Wasser oder wie bei der *Lievito Madre* weiteren Zutaten gefüttert wird, verstoffwechseln diese Milchsäurebakterien die Stärke aus dem Mehl und bilden dabei Säure und Kohlenstoffdioxid. Dadurch verändert sich der Geschmack und das Anstellgut und der Teig gehen auf.

Sauer wird der Sauerteig also durch die Mikroorganismen, die bei dieser Aufspaltung der Proteine den pH-Wert verändern und Säure produzieren. Diese Aminosäuren schmecken übrigens mal bitter, mal süß und mal mild. So erhält auch jedes Gebäck seinen individuellen Geschmack und jedes Anstellgut einen eigenen Geruch. Außerdem sorgt die Säure für einen guten Feuchtigkeitsgehalt, die Festigkeit des Teigs, die Haltbarkeit und den Nährstoffgehalt.

MILDES, JOGHURTÄHNLICH RIECHENDES UND HELLES ANSTELLGUT

Hier findet eine sogenannte heterofermentative Milchsäuregärung statt. Das bedeutet, dass Glukose hauptsächlich zu Milchsäure

fermentiert wird und deshalb sehr mild und milchig in Geschmack und Geruch bleibt. Es enthält den oft typischen Hefestamm *Saccharomyces cerevisiae* und als Milchsäurebakterien häufig *Lactobacillus kimchii*, *Lactobacillus sanfrancensis* und *Lactobacillus acidifarinae*.

DAS TYPISCHE ROGGENSAUER – SAURER UND ESSIGÄHNLICHER GERUCH UND GESCHMACK

Hier findet meist eine homofermentative Milchsäuregärung statt. Das bedeutet, dass Glukose zu Ethanol, Essigsäure und Milchsäure fermentiert wird. Es gibt auch die Möglichkeit der optionalen heterofermentativen Milchsäuregärung, in der zwar meist und hauptsächlich Milchsäure entsteht, gelegentlich aber auch Essigsäure. Auch dabei riechen das Anstellgut und der Sauerteig eher sauer und essigähnlich.

Das kräftiger und vielfältiger riechende Roggensauer enthält häufig *Lactobacillus sanfrancensis*, *Lactobacillus acidophilus* und *Lactobacillus pentosus*.

VOLLKORNANSTELLGUT

Das Vollkornanstellgut variiert je nach verwendeten Zutaten stark in Geschmack und Geruch. Grundsätzlich findet hier aber auch bei einem milden Geruch die heterofermentative Milchsäuregärung oder bei einem sauren, essigähnlichen Geruch die homofermentative Milchsäuregärung statt. Diese Faustregel der Unterscheidung nach Geruch und Geschmack gilt für jedes Anstellgut gleichermaßen.

Ein Vollkornanstellgut, das vom Geruch her gern an Malz erinnert, enthält häufig *Lactobacillus acidifarinae*, *Lactobacillus kimchii*, *Lactobacillus sanfrancensis*.

Tipp

Es gibt sogar Institute, zu denen man eine Probe des eigenen Anstellguts schicken kann, die die Inhaltsstoffe dann genau überprüfen. Wie bereits erwähnt ist jedes Anstellgut ein Unikat, auch wenn sie sich in den Grundbestandteilen ähnlich sind.

EIN ANSTELLGUT ANSETZEN