

Sauerteig



Anstellgut

300 ml Leitungswasser

300 g Roggenmehl

1 Apfel, Abrieb

1. 50 ml lauwarmes Leitungswasser, 50 g Roggenmehl und den Apfelabrieb in ein Glas geben. Gut mischen und leicht bedecken, aber nicht luftdicht verschliessen. Für 24 Stunden an einen warmen Ort (25 bis 28 °C) stellen. Dieser Vorgang sollte mindestens drei Tage wiederholt werden. Im Glas sollten ab dem zweiten Tag vereinzelte Bläschen erkennbar sein, dabei kann sich ein unangenehmer Geruch bilden. Das Volumen sollte sich stetig vergrössern. Sobald während 24 Stunden eine Verdopplung des Gesamtvolumens erkennbar ist, mit Schritt zwei weiterfahren. Hat sich in der Zwischenzeit Schimmel im Glas gebildet, kann das Anstellgut nicht weiter verarbeitet werden und muss neu angesetzt werden.
2. Ca. 50 g des Gemischs wegnehmen, mit 50 g lauwarmem Wasser und 50 g Mehl mischen und in ein neues kleines Glas geben. Dies ist das fertige aktive Anstellgut, das für die nächste Aufzucht im Kühlschrank gelagert werden kann.

Sauerteig

Für 250 g:

10 g Anstellgut

120 ml Wasser

120 g Roggenmehl

1. Anstellgut mit Roggenmehl und Wasser in eine Schüssel geben. Während 8 bis 16 Stunden oder über Nacht bei ca. 22–26 °C reifen lassen. Der Sauerteig ist ausgereift, sobald er sich nach oben wölbt. Ab da kann der Sauerteig für die Weiterverarbeitung im Hauptteig verwendet werden.