

# Sauerteig (Roggen)

## Schritt 1

### Zutaten

- 50 g Roggenvollkornmehl
- 60 g Wasser

### Zubereitung

Mehl und Wasser gut vermischen und zugedeckt **etwa 24 bis 48 Stunden** bei **Zimmertemperatur** stehen lassen **bis sich Blasen im Teig bilden**.

## Schritt 2 & 3

### Zutaten

- Sauerteig-Ansatz vom vorherigen Schritt
- 50 g Roggenvollkornmehl
- 60 g Wasser

### Zubereitung

Zu dem Anstellgut Mehl und Wasser geben und alles gut vermischen (*Zufüttern*). Zugedeckt **etwa 24 Stunden** bei **Zimmertemperatur** stehen lassen **bis sich das Volumen des Teigs verdoppelt hat**.

## Schritt 4 & 5

### Zutaten

- 10 g Sauerteig-Ansatz vom vorherigen Schritt
- 50 g Roggenvollkornmehl
- 60 g Wasser

### Zubereitung

In einem neuen Gefäß Mehl und Wasser mit etwas Anstellgut gut vermischen (*Auffrischen*) und zugedeckt **etwa 24 Stunden** bei **Zimmertemperatur** stehen lassen **bis sich das Volumen des**

**Teigs verdoppelt hat.**

## Weitere Schritte

Schritt 4/5 ggfs. mehrfach wiederholen. Der Sauerteig sollte deutlich säuerlich und angenehm (nach Bier, fruchtig) riechen. Solange er muffig oder käsig riecht, muss er weiter wie in Schritt 4/5 beschrieben aufgefrischt werden.



Ein Indikator für einen „erwachsenen“ Sauerteig ist die Reifezeit. Wenn er mit 5 g Anstellgut, 50 g Mehl und 60 g Wasser aufgefrischt wird, sollte er sein Volumen nach **6 - 8 Stunden** ungefähr verdoppelt haben. Dann hat er genügend Triebkraft entwickelt, um das erste Brot mit dem Sauerteig zu backen.

## Weitere Infos

- [Sauerteig - Deutsche Innungsbäcker](#)
- [Sauerteig Profiwissen](#)

From:

<http://www.fritzwiki.de/> - **FritzWiki**

Permanent link:

<http://www.fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:fermentieren:sauerteig>

Last update: **21.12.2024 13:27**

