

# Sauerteig nach Hobbythek

So um 1978 herum hat Jaen Pütz im WDR in der Sendung „Hobbythek“ eine Anleitung zum Backen von Roggenmischbrot mit selbst angesetztem Sauerteig herausgebracht. Unterstützt wurde er dabei von Wissenschaftlern der Bundesforschungsanstalt für Getreideverarbeitung in Detmold. Der Sauerteig wird in 3 Stufen angesetzt:

## 1. Stufe, 48 Stunden

100 g Roggenmehl Typ 997, 1150  
100g Wasser, 40°C warm

Zutaten gut verrühren und 48 Stunden bei mindestens 20°C, besser 27°C in einem sauberen Gefäß abgedeckt stehen lassen.

## 2. Stufe, 24 Stunden

Ansatz aus Stufe 1  
100g Roggenmehl Typ 997, 1150  
100g Wasser, 40°C warm

Zutaten gut verrühren und 24 Stunden bei mindestens 20°C, besser 27°C in einem sauberen Gefäß abgedeckt stehen lassen. Der Sauerteig sollte jetzt schon leichte Blasen gebildet haben.

## 3. Stufe, 24 Stunden

Ansatz aus Stufe 1+2  
200g Roggenmehl Typ 997, 1150  
200g Wasser, 40°C warm

Zutaten gut verrühren und 24 Stunden bei mindestens 20°C, besser 27°C in einem sauberen Gefäß abgedeckt stehen lassen. Der Sauerteig sollte jetzt sein Volumen deutlich vergrößert haben und von schaumig breiiger Konsistenz sein. Er hat jetzt den typischen, säuerlichen Geruch und ist fertig um ihn in einem Brotteig zu verbbacken.

## Sauerteig lagern

Von Rest des Sauerteiges wird ein neuer Sauerteig hergestellt. Dazu kann einen Rest in einem sauberen, mit kochendem Wasser desinfiziertem Glas im Klühschrank bis zu 2 Wochen aufgehoben werden. Je öfters ein Sauerteig vermehrt wird, desto besser werden seine Aromen. Lutz Geissler schreibt, „wenn sich auf dem im Kühlsschrank gelagertem Sauerteig eine braune Flüssigkeit absetzt, dann ist es höchste Zeit ihn zu vermehren“. Meiner Meinung nach ist das zu spät und kann sich nicht positiv auf den Geschmack auswirken.

## Sauerteig länger lagern

Wird der restliche Sauerteig vom Backen mit Roggenmehl zu einer Art „Streussel“ verarbeitet, dann hält er sich im sauberen Glas im Kühlsschrank bis zu 6 Wochen. Jean Pütz nennt es „Krümmelsauer“.

## Sauerteig vermehren

Der Rest vom Sauerteig wird als Anstellgut, also als Starter für neuen Sauerteig verwendet.

375g Roggenmehl Typ 997, 1150  
375g Wasser, 40°C warm  
50 g Anstellgut

Zutaten gut verrühren und 12-24 Stunden bei mindestens 20°C, besser 27°C in einem sauberen Gefäß abgedeckt stehen lassen.

## Sauerteig aus Krümmelsauer herstellen

350g Mehl Typ 997, 1150  
375g Wasser, 40°C warm  
75g Krümmelsauer

Zutaten gut verrühren und 12-24 Stunden bei mindestens 20°C, besser 27°C in einem sauberen Gefäß abgedeckt stehen lassen.



*Abbildung 1: So sieht der fertige Sauerteig aus*