Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Grundrezept Anstellgut und Sauerteig

Ein Rezept von Grundrezept Anstellgut und Sauerteig, am 05.06.2025

Zutaten

25 g	Roggenmehl (Type 1150)	**25 ml**	warmes Wasser
50 g	Roggenmehl (Type 1150)	**50 ml**	warmes Wasser
150 ml	Roggenmehl (Type 1150)	**150 ml**	warmes Wasser
200 g	Roggenmehl (Type 1150)	**200 ml**	warmes Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 400 g Anstellgut und 440 g Sauerteig | **Schwierigkeitsgrad** leicht

Zubereitung

1. Für die 1. Stufe das Mehl mit 25 ml warmem Wasser verrühren. Die Mischung mit Frischhaltefolie bedeckt bei 25-30° (am besten an einem Südfenster oder neben der Heizung) ca. 24 Std. reifen lassen.

2. Für die 2. Stufe das Mehl mit der 1. Stufe und 50 ml warmem Wasser verrühren. Die Mischung mit Frischhaltefolie bedeckt bei 25-30° weitere 24 Std. reifen lassen.

3. Für die 3. Stufe (= Anstellgut, die Basis für den Sauerteig) das Mehl mit der 2. Stufe und 150 ml warmem Wasser verrühren. Die Mischung mit Frischhaltefolie bedeckt bei 25-30° erneut 24 Std. reifen lassen.

4. Für den Sauerteig das Mehl mit 40 g Anstellgut (es sollte angenehm säuerlich riechen) und 200 ml warmem Wasser verrühren. Die Mischung mit Frischhaltefolie bedeckt bei Zimmertemperatur 18-24 Std. reifen lassen.

5. Das restliche Anstellgut in einer Plastikbox im Kühlschrank aufbewahren. Es hält 3-4 Wochen. Danach ist es unbrauchbar und man stellt ein neues Anstellgut her.

6. Für die Zubereitung von Sauerteigbrot (am Beispiel Roggenmischbrot) wird der Sauerteig mit Mehlen, Salz, Hefe und Wasser mit den Knethaken des Handrührgeräts auf kleiner Stufe ca. 15 Min. gemischt. Den Teig mit Frischhaltefolie bedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.

7. Den Teig auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche länglich formen. Dafür legt man die Hände auf dem Teig übereinander und bringt ihn durch kreisförmige Schleifbewegungen zuerst in Kugelform, dann in die gewünschte Form.

8. Ein Gärkörbchen leicht mit Mehl ausstreuen. Den Teig in die Form legen und mit Frischhaltefolie bedeckt ca. 1 Std. gehen lassen, bis sein Volumen ca. 30 % zugenommen hat. Den Backofen mit Backstein (Mitte) auf 250° vorheizen.

9. Den Teig aus dem Körbchen auf den heißen Backstein stürzen. Nach 10 Min. die Backofentemperatur auf 180° reduzieren und das Brot in ca. 50 Min. braun backen. Vom Backstein nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.