

#meetandeat: Triff Hamburgs ersten BIOSpitzenkoch

REZEPTE

von BIOSpitzenkoch Sebastian Junge

Sauerteigbrot Wolfs Junge (einstufig)

Vorbereitung am Vortag:

Zutaten:

100 g Anstellgut* (Grundsauerteig, siehe Anleitung)
200 g Roggenmehl
250 ml Wasser

Alle Zutaten vermengen, mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem mittelwarmen Ort (ca. 25 °C) mindestens 12 Stunden arbeiten lassen.

Am Backtag:

Zutaten:

Gegangener Sauerteig (Achtung: 100 g Sauerteig für das nächste Mal abnehmen, in ein Schraubglas füllen und kalt stellen!)

250 g Weizenmehl 550
250 g Roggenmehl
250 ml Wasser
20 g Salz

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder von Hand verkneten. Mindestens 5 Minuten weiterkneten. Teig für 30 Minuten gehen lassen. Abformen oder in eine Backform geben und mindestens 4 Stunden an einem mittelwarmen Ort (ca. 25 °C) gehen lassen. Der Teig sollte sein Volumen um die Hälfte vergrößert haben. Ofen in der Zwischenzeit auf maximaler Ober- und -Unterhitze vorheizen. Brot auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben. 100 ml Wasser auf den Ofenboden gießen und rasch die Ofenklappe schließen. Temperatur auf 220 Grad Ober- und Unterhitze regulieren. Circa 45 bis 60 Minuten backen. Das Brot sollte eine rösche Kruste haben und sich beim Klopfen auf der Unterseite hohl anhören. Mindestens 30 Minuten auskühlen lassen und genießen.

Tipps vom BIOSpitzenkoch:

*Den Grundsauerteig, den wir zum Anfüttern (mit frischem Mehl und Wasser auffrischen) nutzen, bezeichnet man als Anstellgut.

Sauerteig bedarf Pflege. Am besten steht er in einem Schraubglas kühl und wird regelmäßig gefüttert. Ungefüttert überlebt er bis zu 3 Wochen im Kühlschrank.

Im Wolfs Junge verwenden wir eine Sauerteigkultur, die wir seit mittlerweile 6 Jahren pflegen.

Roggensauerteig selber ansetzen

Nach einer Anleitung von BIOSpitzenkoch Sebastian Junge und Bäckermeister Dirk Öllerich vom Hof Klostersee

Zutaten für Tag 1:

50 g Vollkorn Roggenmehl
50 g lauwarmes Leitungswasser
1 TL Blütenhonig

In fünf Tagen zum Roggen-Grundsauerteig:

Tag 1

Mehl, Wasser und Honig in einer Schüssel klumpenfrei verrühren. Den Teig mindestens 24 Stunden mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort stehen lassen, bis sich deutliche Bläschen bilden.

Tag 2

Den Teig vom Vortag mit weiteren 50 g Roggenvollkornmehl und 50 g lauwarmen Wasser gut vermischen („füttern“). Zugedeckt weiter bei Zimmertemperatur weitere 24 Stunden ruhen lassen.

Tag 3

Den zweiten Ansatz wiederum mit weiteren 50 g Roggenvollkornmehl und 50 g lauwarmen Wasser füttern und gründlich vermischen. Abgedeckt ein weiteres Mal bis zu 24 Stunden gehen lassen.

Tag 4

Das Volumen sollte sich nun verdoppelt haben und der Teig angenehm säuerlich riechen. Wenn das der Fall ist, 50 g des Sauerteiges nehmen und wiederum mit 50 g Roggenvollkornmehl und 50 g lauwarmen Wasser vermengen. Den restlichen Ansatz entsorgen. Den frisch angefütterten Sauerteig 12 h reifen lassen. In dieser Zeit sollte sich das Volumen wiederum verdoppeln. Falls das nicht passiert, weitere 12 h reifen lassen.

Tag 5

Nun sollte der Sauerteig reif und aktiv sein. Mit 100 g des Grundsauerteiges beginnen, das Sauerteigbrot zu backen (siehe Rezept). Den Rest in ein sauberes Schraubglas füllen und im Kühlschrank als Starter (Anstellgut) für einen neuen Sauerteig aufbewahren.

Tipps vom BIOSpitzenkoch Sebastian Junge & Demeter Bäckermeister Dirk Öllerich:

- Verdoppelt sich das Volumen des Sauerteiges an Tag 4 noch nicht innerhalb von 12 Stunden, den Prozess noch 1-2 Tage weiterführen, bis der Sauerteig aktiv genug ist.
- Sauerteig braucht Sauberkeit. Alle Utensilien und Gläser mit kochendem Wasser reinigen, damit nur die gewünschten Bakterien im Teig arbeiten.
- Die Zutaten genau abwiegen, auch das Wasser, damit die Mischungsverhältnisse stimmen.
- Die Temperatur während des Ruhens sollte zwischen 25° und 30° Celsius liegen.
- Anstellgut zugedeckt, aber nicht luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren, damit sich bildende Gase entweichen können. Der Grundsauerteig hält sich gekühlt bis zu 3 Wochen.
- Je höher die Mehltypen, desto besser gelingt der Sauerteig. Am besten Vollkornmehle verwenden.
- Roggensauerteig kann zu einem Weizen- oder Dinkelsauerteig umgezüchtet werden. Dazu einfach ab dem dritten Tag statt Roggenmehl Weizen- oder Dinkelvollkornmehl zum Füttern verwenden. Weizen- oder Dinkelsauerteige sind deutlich milder als Roggensauerteige.