# Sauerteig

Mit dem Sauerteig gelingen die besten selbstgemachten Brote und Gebäck. Das Rezept ist einfach, nimmt jedoch etwas Zeit in Anspruch.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 15 min

**Ruhezeit:** 96,0 h

**Gesamtzeit:** 96,3 h

## Zutaten

| | |
|---|---|
| 200 g | Wasser (lauwarm) |
| 200 g | Roggenmehl |

## Zubereitung

1. Für den **Sauerteig** am ersten Tag 50 g Roggenmehl und 50 g Wasser in eine Schüssel verrühren. Diesen Ansatz bei Zimmertemperatur, zugedeckt 24 Stunden ruhen lassen.

2. Am zweiten Tag wieder die gleiche Menge Roggenmehl und Wasser zum Ansatz geben. Verrühren und einen weiteren Tag rasten lassen.

3. Am dritten und vierten Tag den Vorgang nochmals wiederholen.

4. Am fünften Tag sollte der Sauerteig deutliche Luftbläschen haben. Nun kann der Teig zum Brot backen verwendet werden. Das Rezept ergibt eine backfertige Menge von 400 g Sauerteig.

## Tipp

Einen kleinen Teil vom Sauerteig in einem verschlossenen Glas für die nächste Sauerteig-Zubereitung aufbewahren. Dadurch verkürzt sich der Vorgang auf 8 Stunden. Sauerteigansatz mit 200 g Roggenmehl und 200 g Wasser vermischen und zugedeckt bei Zimmertemperatur 8 Stunden rasten lassen. Im Kühlschrank ist der Ansatz 4 Wochen haltbar.