

Sauerteig nach Peter Reinhart - Barm Sponge Starter

Zutaten für:

1 Rezept

1. TAG

125	Gramm	Bio-Dinkel; frisch gemahlen -- (Orig: Bio-Vollkorn- -- Weizenmehl); entsprechend
1	Tasse	; Mehl
1		Essl. Backmalz; Pulver
1		Teel. Honig
1	Tasse	Rosinenwasser

ROSINENWASSER

1	Tasse	Bio-Rosinen
3		Bio-Aprikosen*
2	Tassen	Wasser; warm

2. TAG

125	Gramm	Weizenmehl Type 550
1/2		Teel. Backmalz
1		Teel. Honig
3/4	Tasse	Wasser; 18GradC

3. TAG

250	Gramm	Weizenmehl Type 550
1/2		Teel. Backmalz
1 1/2	Tassen	Wasser; 18GradC

4. TAG

250	Gramm	Weizenmehl Type 550
1 1/2	Tassen	Wasser; 18GradC

5. TAG

500	Gramm	Weizenmehl Type 550
3	Tassen	Wasser; 18GradC

Zubereitung:

1. Tag:

In einer sauberen Glas- oder Keramikschuessel (Edelstahl geht auch, aber kein Aluminium) alle Zutaten mischen, bis man einen weichen Teig erhält. Die Schuessel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig bei kühler Raumtemperatur (18-21GradC) 24 Stunden fermentieren lassen.

Für das Rosinenwasser die (wenn möglich Bio-)Rosinen im warmen Wasser einweichen, nach 15 Minuten absieben und die benötigte Wassermenge abmessen. *Ich habe zusätzlich einige getrocknete Bio-Aprikosen mit eingeweicht, da ich keine Bio-Rosinen zur Verfügung hatte.

2. Tag:

Man sieht keine oder sehr wenig Zeichen von Fermentation. Alle Zutaten zum Teig geben, der jetzt etwas dicker ist, da das Wasser/Mehl-Verhältnis etwas erniedrigt wird. Das Mehl muss gut feucht und absorbiert sein, kleine Klumpen stören nicht. Abdecken und bei kühler Raumtemperatur weitere 24 Stunden stehen lassen.

Sauerteig nach Peter Reinhart - Barm Sponge Starter

(Fortsetzung)

3. Tag

Man erkennt den Beginn der Fermentation durch leicht Blasenbildung, die Aciditaet ist aber noch gering. Es ist ohne Bedeutung, wenn Phasentrennung eintritt. Alle Zutaten einruehren, damit verdoppelt sich das Volumen des Teiges, abdecken und den Teig bei kuehler Raumtemperatur (18-21GradC) 24 Stunden fermentieren lassen.

4. Tag

Jetzt sollten sich starke Zeichen von Fermentation durch viele Blasen an der Oberflaeche des Teiges zeigen, leichtes Essigaroma sollte erkennbar sein.

Nur _die Haelfte des vorhandenen Sauerteiges_ weiterverarbeiten (Rest werfen oder verschenken :-)) Alle Zutaten einruehren, abdecken und den Teig weitere 24 Stunden fermentieren lassen. Falls der Teig am Abend sehr starke Blasenbildung zeigt, ueber Nacht in den Kuehlschrank stellen, andernfalls bei Raumtemperatur stehen lassen.

5. Tag

Der Sauerteig koennte jetzt schon zum Brotbacken verwendet werden, fuer die bessere Aromabildung wird aber noch ein weiterer Tag Fuetterung empfohlen. Alle Zutaten einruehren. Man hat jetzt knapp 2 Liter Starter, ein entsprechend grosses Gefaess waehlen! Den Behaelter lose abdecken und bei Raumtemperatur 4 Stunden fermentieren lassen. Er sollte jetzt stark Blasen bilden, andernfalls noch etwas laenger stehen lassen.

Den Starter bis zum naechsten Tag in den Kuehlschrank stellen.

6. Tag

Beginn des Brotbackens moeglich!

Vom Starter mindestens 2 Tassen zur Weiterkultur vorsehen. Man sollte den Sauerteig zur optimalen Weiterkultur alle 2 Tage fuettern, dabei sollte sich das Volumen jeweils verdoppeln.

Der Sauerteig laesst sich im Kuehlschrank aufbewahren, vor den Weiterverwendung die ueberstehene sehr saure graue Fluessigkeit ("hooch") werfen und den Teig in 2 Stufen wieder anfuetteren. Fuer laengeres Aufbewahren einfrieren, nach dem Auftauen in 3 Tagen wieder anfuetteren.

Vor der Weiterverwendung des gekuehlten Sauerteiges diesen 1 Stunde bei Raumtemperatur stehen lassen.