

**Kochen****Jörg Schmid****Mittwoch, den 24.03.2021****Natursauerteig aus Weizenmehl – selbst ansetzen**

Ergibt etwa 800 g gebrauchts-/backfertigen Sauerteig

**Zutaten**

400 g warmes Wasser (etwa 28 bis 35 Grad)

400 g dunkles Weizenmehl (Type 1050 oder Weizenvollkornmehl)

**Zubereitung**

1. Etwa 5 Tage vor dem Backtermin eine große Rührschüssel mit passendem Deckel (alternativ feuchtes Tuch und Teller zum Abdecken verwenden) gründlich mit kochendem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Zum Starten 100 ml warmes Wasser (etwa 30–35 Grad) in die Schüssel geben. 100 g Mehl gründlich einrühren.
2. Den Deckel auflegen und die Schüssel in den Backofen stellen. Das Licht des Backofens einschalten, es erwärmt den Backofen ausreichend auf etwa 26–30 Grad, sodass eine Sauerteigreifung starten kann.
3. Am folgenden Tag weitere 100 ml warmes Wasser (etwa 28 Grad) und 100 g Mehl unter den vorbereiteten Ansatz rühren. Zugedeckt für weitere 24 Stunden an warmem Ort reifen lassen.
4. Am 3. Tag und 4. Tag auf gleiche Weise nochmals jeweils 100 ml Wasser und 100 g Mehl unter den Ansatz rühren und die Mischung zugedeckt und warm weiter reifen lassen.
5. Am 5. Tag sollte der Ansatz leicht säuerlich (etwa wie Sauerkraut oder milder Essig), aber angenehm hefig riechen und leicht blasig sein. Achtung: Hat sich auf der Mischung ein weißlicher Belag gebildet und riecht er unangenehm sauer oder streng gärig, hat sich eine Fremd gärung entwickelt, die das Anstellgut verdorben hat. Es muss entsorgt werden!
6. Zum Backen nach Rezept die benötigte Menge frischen Sauerteig abwiegen und laut Anleitung weiter verarbeiten. Ggf. übriger Teig kann als sogenanntes „Anstellgut“ zum Starten für einen neuen Sauerteig verwendet werden.