

# Sauerteig – so geht's

Doppelback, fertiger Laib ca. 3kg

## 1. Stufe, Anfrischsauer

10g Anstellgut  
45ml Wasser  
45g Roggenvollkornmehl, fein

Das Anstellgut zuerst mit dem Wasser verrühren, dann das Mehl untermischen und leicht bedeckt an einem lauwarmen Ort 8 Stunden ruhen lassen.

## 2. Stufe, Grundsauer

100g reifer Anfrischsauer aus der 1. Stufe  
250ml Wasser  
125g Roggenvollkornmehl, fein  
125g Roggenmehl Type 997 (oder dunkler z.B. Type 1150 oder 1370)

Zunächst den Anfrischsauer mit dem Wasser verrühren, anschließend das Mehl mit den Händen unterkneten. Wieder 8 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

## 3. Stufe, Vollsauer

600g reifer Grundsauer aus der 2. Stufe  
600ml Wasser  
300g Roggenvollkornmehl, fein  
300g Roggenmehl Type 997 (oder dunkler z.B. Type 1150 oder 1370)

Den Grundsauer mit warmem Wasser verrühren und anschließend das Mehl unterkneten. Bei 28-30 Grad 3 Stunden abgedeckt ruhen lassen.

Bevor jetzt der Brotteig zubereitet wird, nimmt man vom reifen Vollsauer einen Teelöffel ab für das nächste Sauerteigbereiten.

## 4. Stufe, der Brotteig

1800g reifer Vollsauer aus der 3. Stufe  
850ml - 900ml Wasser  
300g Roggenvollkornmehl  
300g Roggenmehl 997 (oder dunkler, z.B. Type 1150 oder 1370)  
250g Dinkelvollkornmehl  
250g Dinkelmehl Type 630  
40g Salz

Wieder das lauwarme Wasser unterrühren. Die verschiedenen Mehle mit dem Salz trocken mischen und anschließend unterkneten. Danach den Brotteig nochmal leicht quellen lassen. Auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche in Form kneten, in einen Brotkorb füllen und für 45 Minuten warm stellen. Aus dem Korb kippen, mit Wasser bestreichen und bei 200 Grad etwa eineinhalb Stunden backen. Das Brot ist fertig, wenn es beim Klopfen auf den Boden hohl klingt.