

BROT BACKEN

Reifegrade für Sauerteigbrote

...wann kann mein Brot in den Ofen?



Sauerteigbrote brauchen richtig viel Zeit...Zeit um ordentlich zu gehen, Zeit um sich dann noch mal richtig auszuruhen. Der Teig lässt es sich also richtig gut gehen! Sauerteig geht sehr viel langsamer als ein Hefeteig, deshalb darf man nicht ungeduldig werden. Vier Stunden Gehzeit müsst Ihr für den Teig schon veranschlagen. Deshalb mein Tipp: Backt reine Sauerteigbrote nur, wenn Ihr Zeit und Lust dazu habt. Das Ergebnis ist aber echt der Hammer! Was für ein geniales Brot! Nur aus Mehl, Wasser und Salz. Ganz ohne irgendwelche Zusätze!

Sauerteigbrot ist ein Naturprodukt!

Die Gehzeiten hängen auch immer von verschiedenen Faktoren ab.

Da wäre zum Beispiel das Mehl. Jede Mehlsorte-oder auch Qualität ist unterschiedlich. Die Zimmertemperatur ist im Winter anders als im Sommer, so auch die Luftfeuchtigkeit. Ist der Sauerteig noch ziemlich frisch, wird das Ergebnis anders sein, als wenn er schon gut gereift und mehrmals gefüttert wurde. Die angegebenen Ruhezeiten oder auch Gehzeiten für den Teig funktionieren bei mir gut! Aber auch bei mir gibt es Abweichungen je nach Jahreszeiten und Zimmertemperatur.

Wie sehe ich, dass mein Brotteig in den Ofen muss?

Da gibt es ein paar einfache Tricks für den Reife-oder auch Gärgrad

Der Teigling für das Sauerteigbrot ist nun nach den Ruhezeiten im Gärkorbchen und wartet darauf, in den Backofen geschoben zu werden! Die angegebene Ruhezeit ist vorbei, der Teig sollte nun noch etwas mehr aufgegangen sein, doch das ist nicht der Fall. Soll das Brot jetzt doch in den Ofen? Soll er lieber noch länger ruhen? Ich zeige ich ein paar einfache Tricks, wie Ihr das feststellen könnt...

Nehmt Euren Zeigefinger und stupst ihn leicht in den Teig und schaut, was passiert

1. Der Teig fühlt sich noch fest und elastisch an? Er hat es sich gerade im Gärkorbchen gemütlich gemacht und braucht noch viel Zeit und möchte nicht gestört werden
2. Der Teigling fühlt sich locker oder ein wenig schwammig an? Die Delle springt aber nicht gleich wieder zurück? Dann kann er gut noch 30 Min. so stehen bleiben, da geht noch was 😊
3. Der Teig ist nun schon schön fluffig, aber die Delle springt noch ziemlich schnell in die alte Form zurück? Er könnte nun in den Ofen, die Mindestgare ist erreicht! Er muss aber noch nicht! Es sei denn, Ihr wollt, dass die Einschnitte ganz weit aufspringen. Ansonsten wartet Ihr noch ein paar Minuten
4. Behält der Teigling nun seine Delle eine zeitlang? Sie füllt sich nur ganz langsam wieder auf? Prima! Der Teig hat die volle Gare erreicht! Jetzt muss das Brot in den Ofen...und zwar sofort!!!
5. Die Delle fällt ein, kommt aber gar nicht mehr hoch? Leider zu spät 😞 Das Brot würde nun im Backofen auseinander laufen (breit laufen) und kommt nicht mehr hoch. Es würde eher einem Fladen ähneln, als einem schönen Brotlaib. Essen kann man es aber trotzdem...

Tastet Euch langsam heran, denn auch hier gilt... Übung macht den Meister...und der ist auch nicht vom Himmel gefallen 😊

Noch ein kleiner Tipp:

Ist euer Sauerteig noch sehr frisch oder Ihr traut Euch noch nicht, ein reines Sauerteigbrot zu backen?

Gebt Eurem Teig gleich zu Anfang noch etwa 4 bis 6 Gramm "Angsthefe" hinzu. Dann seid Ihr auf der sicheren Seite und das Sauerteigbrot gelingt bestimmt