

SAUERTEIG UND GEBÄCK

Weizensauerteig von Grund auf ansetzen

Selbst angesetzter Sauerteig aus Mehl und Wasser nach der Methode von King Arthur Baking. Entscheidend ist, ob er regelmäßig aufgeht, nicht nur die Zahl der vergangenen Tage.

Rezeptautor: King Arthur Test Kitchen · King Arthur Baking



ZEIT

5 Tage und 50 Minuten; der Sauerteig kann länger brauchen

ERGIBT

Sauerteig zum regelmäßigen Backen

Methode: Mehl und Wasser mit regelmäßiger Fütterung fermentieren

Saison und Zutaten: Das ganze Jahr

Lagerung: Sobald sich der Sauerteig zuverlässig verdoppelt, die separate Anleitung des Autors „Feeding and Maintaining Your Sourdough Starter“ verwenden: täglich bei Raumtemperatur füttern oder wöchentlich bei Lagerung im Kühlschrank.

Zutaten

- Für den Ansatz: 50 g Weizenvollkornmehl und 50 g kühles Wasser
- Zum Füttern: 50 g helles, ungebleichtes Weizenmehl und 50 g Wasser; jedes Mal 50 g Sauerteig behalten

Mehl, Wasser und Sauerteig abwiegen.

Ausstattung

- Küchenwaage, Löffel und ein Gefäß aus Glas, Keramik, Edelstahl oder lebensmittelechtem Kunststoff mit einem Fassungsvermögen von etwa 0,5-1 l (½-1 US-quart).

Zubereitung

1. Erster Tag

Vollkornmehl und Wasser gründlich vermischen. Locker abdecken und 24 Stunden an einem warmen Ort bei etwa 21°C (70°F) stehen lassen.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



Weizensauerteig von Grund auf ansetzen / Fortsetzung

2. Zweiter Tag

50 g Sauerteig behalten, den Rest entfernen. 50 g Wasser und 50 g helles Mehl zugeben. Vermischen, abdecken und 24 Stunden stehen lassen.

3. Dritter bis fünfter Tag

Zweimal täglich im Abstand von etwa 12 Stunden füttern. Jedes Mal 50 g Sauerteig behalten, den Rest entfernen und 50 g Wasser sowie 50 g helles Mehl zugeben. Vermischen und abdecken.

4. Backreife prüfen

Der Sauerteig sollte sein Volumen nach dem Füttern innerhalb von 6-8 Stunden mindestens verdoppeln, viele Bläschen zeigen und angenehm säuerlich riechen. Sonst weiterhin alle 12 Stunden füttern, auch am sechsten, siebten Tag oder länger.

Tipps

In einem warmen Raum kühles Wasser verwenden, in einem kühlen Raum lauwarmes.

Der erste Ansatz lässt sich auch mit 50 g Roggenvollkornmehl zubereiten.

Der Autor hat das Rezept im Februar 2026 überarbeitet; es beginnt nun mit 50 g Mehl und 50 g Wasser.

So schmeckt es am besten

Sobald sich der Sauerteig nach dem Füttern zuverlässig verdoppelt, ist er backreif.

Unter der Lupe

Eine lebende Kultur, die mit Mehl gefüttert wird

Ein Sauerteigstarter ist eine gemischte Gemeinschaft aus Hefen und Bakterien. Gas lässt ihn aufgehen, während Säuren und andere Gärungsprodukte zum Geschmack beitragen. Beim Füttern bekommt er frisches Mehl. Zuverlässiges Aufgehen nach dem Füttern hilft besser, seine Backbereitschaft zu beurteilen, als eine einzelne Blase oder eine feste Anzahl von Tagen.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com

