

# Nur Mehl, Wasser und Salz (2-Stufen-Sauerteigführung)

- Montag, Mai 24, 2010

<https://ketex.de/blog/etwas-aus-mehl-wasser-und-salz/>

*Dieses puristische, alte Brotrezept besteht aus nur 3 Zutaten: Mehl, Wasser und Salz. Unsere Altvorderen wussten, wie man aus diesen 3 Dingen ein sehr schmackhaftes Brot herstellen konnte. Leider gerät dieses Wissen immer mehr in Vergessenheit. Ich habe das Rezept von der Userin Sarah aus dem Sauerteigforum.*

## 1. Starter

- 100 g [Weizenmehl 1050](#)
- 65 g Wasser
- 10 g (= 1 TL) [Weizen-ASG](#)
- 1 Prise Salz

Alle 4 Zutaten gut zusammenrühren und etwas kneten. Über Nacht in der Küche stehen lassen und dann in einem großen Schraubglas in den Kühlschrank für mindestens 48 Std. stellen. Der Starter kann aber auch gut 2 Wochen im Kühlschrank stehen und geht noch schön stark auf.

## 2. Vorteig (Sauerteig)

- Starter
- 300 g [Weizenmehl 1050](#)
- 180 g Wasser

Alles gut verkneten und 16 Std. in der Küche stehen lassen. Der Sauerteig sollte gut aufgegangen sein und viele Bläschen haben.

## 3. Hauptteig

- Vorteig
- 600 g [Weizenmehl 1050](#)
- 380 g lauwarmes Wasser
- 18 g Salz

### [Zubereitung](#)

Zubereitung

## 4. Zubereitung

Das Mehl mit dem Wasser verkneten und 30 – 45 Minuten (Autolyse) stehen lassen. Dann den Vorteig

sehr gut unterkneten und kurz vor Ende der Knetzeit das Salz einrieseln lassen.

Davon 150 g als Starter (s. Punkt 1) für das nächste Backen aufheben und nach 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

Jetzt schließt sich eine Teigruhe von 1 Std. an. Danach wirken, den Teigling in ein gut bemehltes [Gärkörbchen](#) geben und ca. 70 Minuten zur Gare (26°) stellen. Auf einen [Schießer](#) stürzen, einschneiden und bei 250° in den Ofen schieben. Nach 15 Minuten auf 180° herunterschalten und in 45 Minuten fertig backen.

---

-