

Die Zutaten würden für 2 Brote à 500g ausreichen:

(aber du weißt ja – du musst den zweiten Teil für das nächste Mal zurückstellen)

Schritt 1 Ansatzherstellung

60 g Roggen/feinst gemahlen und 60 ml Wasser (27-28 Grad) vermischen. Schüssel mit Klarsichtfolie abdecken und in ein dickes Badetuch einwickeln. 24 Stunden stehen lassen. (Im Winter stelle ich die eingewickelte Schüssel noch in die Nähe der Heizung. Im Sommer ist die Raumtemperatur eigentlich ausreichend.)

Schritt 2

Wieder 30 g Roggenmehl und 30 ml lauwarmes Wasser unterrühren. Mit Klarsichtfolie abdecken. Schüssel ins Badetuch einwickeln und wieder 24 Stunden stehen lassen.

Schritt 3 + 4

Den dritten und vierten Tag alle Schritte (Schritt 2) wiederholen.

Ablauf:

1. Tag in der Früh oder am Abend/Schritt 1 „Ansatz“
 2. Tag in der Früh oder am Abend/Schritt 2 „Anfüttern“
 3. Tag in der Früh oder am Abend/Schritt 2 „Anfüttern“
 4. Tag in der Früh oder am Abend Schritt 2 „Anfüttern“
 5. Tag in der Früh oder am Abend/Anstellgut herstellen
- + 12 Stunden später Anstellgut teilen
- einen Teil für das Brotbacken hernehmen und
 - zweiter Teil, in ein verschraubbares Glas geben im Kühlschrank 2-3 Wochen gefahrlos lagern
 - Oder in den Tiefkühler geben.

Das geteilte Anstellgut lässt jeweils ca. 400 - 500 g Mehl gut „treiben“.

