Grundrezept Sauerteig

Produktfotos

Kurzbeschreibung

- Zeitaufwand belohnt mit einem geschmacklichen Hochgenuss
- Menge des Ansatzes reicht für 3 Brote
- Zubereitungszeit insgesamt: ca. 4 Tage

Beschreibung

Zutatenliste

Zubereitung

150 g	Vollkornmehl **(Eigenbeschaffung)**
150 ml	stilles Wasser **(Eigenbeschaffung)**

Zubereitung

1. Der Einsatzbehälter sollte sauber und gut ausgewaschen sein. Da der Sauerteig während der Entstehung Gase bildet, sollte der Behälter nicht luftdicht verschlossen werden.
2. Tag 1 50 g Vollkornmehl und 50 ml handwarmes Wasser (~ 38°C) hinein füllen und mit einem Löffel verrühren bis ein homogener Brei ohne Klumpen entstanden ist. Den Einsatzbehälter ohne den Deckel in den Bereiter stellen, den Deckel nicht ganz bündig auflegen, so dass noch etwas Luft hineinkommen kann. Die Masse im Joghurt-, Quark- & Co. Bereiter bei Funktion F4 (ca. 29° C) 24 Stunden gehen lassen. Die Stundenanzahl dafür manuell einstellen.
3. Tag 2 Den Bereiter öffnen und erneut 50 g Vollkornmehl und 50 ml handwarmes Wasser hinzugeben. Verrühren bis ein klumpenfreier Brei entstanden ist. Anschließend wieder mit leicht geöffnetem Deckel bei Funktion F4 (ca. 29° C) weitere 24 Stunden gehen lassen (Zeit einstellen).
4. Tag 3 Am Tag 3 sollte der Inhalt zuerst auf Schimmel überprüft werden. In der Regel bildet sich dieser nicht, doch sollte es der Fall sein, muss der Inhalt entsorgt werden. Wenn sich kein Schimmel gebildet hat, wird der Tag 2 wiederholt - 50g Vollkornmehl und 50 ml handwarmes Wasser (~38°C) hinein, verrührt wieder alles mit einem Löffel bis ein klumpenfreier Brei entsteht, schließt anschließend den Deckel und lasst es auf F4 (29°C) für weitere 24 Stunden stehen.
5. Tag 4 Am Tag 4 sollte der Teig schon gut aufgegangen sein und säuerlich riechen. Falls der Teig noch nicht aufgegangen ist, noch einmal Tag 3 wiederholen.
6. Der Ansatz reicht für 3 Brote.
7. Pflege und Lagerung von Sauerteig Das restliche Anstellgut vom Sauerteig, sofern nicht alles auf einmal verwendet wird, kann in ein sauberes Weckglas gegeben werden. Bei 100 g Anstellgut sollten noch 30 g Mehl und 30 ml Wasser hinzugegeben werden, anschließend alles verrührt und mit dem Deckel verschlossen werden. In den Deckel ein kleines Loch stechen. Anstellgut im Kühlschrank lagern. Durch die Kälte des Kühlschrankes arbeitet die Hefe nur sehr langsam, dadurch muss das Anstellgut nur einmal pro Woche mit Wasser und Mehl nachgefüttert werden.

Mehr Informationen

Artikelnummer	002100434
Eigenschaften	vegetarisch, vegan
Schwierigkeit	Schwer
Dauer	00:15
Variante	3 St.
Package Amount	3.000000

Preise

Zubehör Set

Zubehör-Set, 1 St. CHF 21.75

• Grundausstattung zur Herstellung von selbst gemachter Kosmetik / Seifen / Kerzen

Zubereitung

stilles Wasser	CHF 0.00
Vollkornmehl	CHF 0.00