

Sauerteig

Kurzanleitung

Zutaten: etwa 350g Mehl, Sorte egal, z.B. Roggen-, Weizen-, Dinkelmehl, möglichst hohe Typenzahl

350ml Wasser (lauwarm)

Ideale Temperatur für die Gärung: 25 - 35°C

Tag 1: 100g Mehl mit 100ml lauwarmem Wasser mischen. Dazu gleich eine große Schüssel nehmen (etwa 4L) und abdecken - nach etwa 12h den Teig 1 x mit einem Holzlöffel umrühren.

Tag 2: nach nun insgesamt 24h erneut 50g Mehl und 50ml Wasser hinzugeben und gut umrühren, dann abgedeckt ruhen lassen

Tag 3: nach weiteren 24h wieder 100g Mehl und 100ml Wasser zufügen. Evtl. riecht der Teig jetzt schon gährig / sauer - das ist OK. Umrühren und weiter wie gehabt...
...nach 12h gut umrühren.

Tag 4: 12h nach dem letzten Rühren wieder 100g Mehl und 100ml Wasser zugeben, gut verrühren

Tag 5: Der Teig ist fertig und kann zum Backen benutzt werden

Bitte daran denken, dass der Sauerteig immer noch weiter reifen muss und bei den ersten Backversuchen noch ein wenig Hefe hinzugefügt werden sollte.

Man sollte immer etwa 50g Teig übrig behalten und dann wieder „auffüttern“:

100g Mehl / 100ml Wasser dazu ->(6h ruhen) -> 100g Mehl / 75ml Wasser ->(6h ruhen) -> 100g Mehl / 100ml Wasser -> (12h ruhen) -> backen

Weitere tolle Rezepte, Tipps und Anleitungen findet Ihr unter www.derselberrmacherblog.de und auf dem Youtube Kanal „Der Selberrmacher Blog“