



Sauerteigkulturen ansetzen und aktivieren



Zutaten

Für den Teig:

| | |
|-------|------------------------------------|
| 450 g | Wasser |
| 175 g | Vollkorn-Roggenmehl |
| 275 g | Vollkorn-Weizenmehl (z.B. Typ 550) |

Sonstiges:

| | |
|---|---------------------------|
| 1 | Küchenwaage |
| 2 | hohe durchsichtige Gefäße |
| | Frischhaltefolie |
| | Teigschaber |

Rezeptinfo

Zutaten für 1 Kultur

Zubereitungszeit: 6 - 7 Tage

pro Portion:

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €

veggie

vegan

Zubereitung

Um ein leckeres Sauerteigbrot zu backen, benötigst du erstmal aktivierte Sauerteigkulturen. Diese setzt du ganz einfach aus derselben Menge Vollkornmehl und Wasser in einem hohen Gefäß an. Umrühren, abdecken und stehen lassen. Mit einem Teil dieser Mischung vermengst du erneut Mehl und Wasser und „fütterst“ diese somit immer wieder. Nach ein paar Tagen sind deine Kulturen dann aufgegangen. Das Beste aber ist, du kannst deine fertigen Kulturen einfach weiter füttern, bis du sie zum Backen benötigst. Mit ein bisschen Liebe und Geduld hast du also den perfekten Starter für ein leckeres Sauerteigbrot! Probiere es doch direkt aus!

Tag 1:

Exakt 100 g Vollkorn-Weizenmehl und 100 g Wasser in ein hohes durchsichtiges Gefäß geben. Vermenge die Zutaten mit einem Stäbchen oder Teigschaber bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Decke das Gefäß mit Frischhaltefolie und einem Gummiband oder einem Deckel ab. Der Teig darf dabei allerdings nicht austrocknen und die Luft muss etwas zirkulieren. Solltest du einen Deckel verwenden, sollte dieser das Gefäß nicht komplett schließen, sondern nur aufliegen.

Tag 2 - 6:

Gib in das andere durchsichtige Gefäß exakt 50 g der gereiften Sauerteigkulturen, 25 g Vollkorn-Weizenmehl, 25 g Vollkorn-Roggenmehl und 50 g Wasser. Dann vermengst du alles miteinander und deckst das Gefäß ebenfalls ab. Wiederhole diesen Prozess die nächsten Tage.

Tag 6-7:

Nach 5-6 Tagen (je nach Außentemperatur oder Mehl) sollten es deine Kulturen innerhalb von 5 Stunden schaffen ihre Größe zu verdoppeln, damit sind die Kulturen vollständig gereift. Füttere deine Kulturen ab jetzt täglich, wenn du sie bei Raumtemperatur lagerst oder zum Aktivieren eines Backvorgangs, mit 20 g gereiften Kulturen, 100 g Mehl und 100 g Wasser, also in einem 1/5/5 Verhältnis. Sollte es draußen sehr heiß sein, ändere das Verhältnis auf 1/10/10. Solltest du nur unregelmäßig backen, stell das Gefäß in den Kühlschrank und füttere die Kulturen im 1/5/5 Verhältnis 1x pro Woche.