

Aromenspiele Winterzeit

Das Onlinemagazin für mehr Genussmomente



Sauerteig ansetzen



Für 400 g Sauerteig

Zutaten

400 g Roggenweizen

400 ml Wasser, lauwarm

Angesetzter Sauerteig kann bis zu 5 Tagen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Danach sollte er verwendet werden.

Tag 1: 150 g Mehl und 150 ml Wasser in einer großen Schüssel vermischen und abgedeckt bei gut 30 Grad ruhen lassen. Nach 12 Stunden mit einem Holzlöffel (kein Metall) umrühren und weitere 12 Stunden ruhen lassen

Tag 2: 50 g Mehl und 50 ml lauwarmes Wasser hinzugeben, gut umrühren und erneut abgedeckt für 24 Stunden an einem warmen Ort stehen lassen.

Tag 3: Jetzt 100 g Mehl und 100 ml Wasser hinzufügen, kräftig umrühren. 12 Stunden ruhen lassen und danach erneut ruhen lassen.

Tag 4: weitere 100 g Mehl und 100 ml Wasser zufügen und gut umrühren. Noch einmal 24 Stunden ruhen lassen. Danach kann der Sauerteig zum Backen verwendet werden.

Tipp: Wenn man 50 g vom Teig zurück behält, kann damit weiterer Sauerteig angesetzt werden. Den zurückbehaltenen Sauerteig im Kühlschrank aufbewahren.