

ANSTELLGUT Für die Zubereitung von Sauerteig

Zutaten:

3 x 50 g Roggenmehl (Vollkorn oder Type 960)

3 x 50 g Wasser

1. Stufe

50 g Roggenmehl mit 50g lauwarmem Wasser verrühren und an einem warmen Ort 24 bis 48 Stunden ruhen lassen. Dabei mit einem Tuch oder mit einem Deckel lose zudecken.

2. Stufe

Nochmals 50 g Roggenmehl und 50 g lauwarmes Wasser hinzufügen und verrühren. Anschließend wieder 24 Stunden ruhen lassen.

3. Stufe

Erneut 50 g Roggenmehl und 50 g Wasser abwiegen und mit dem Sauerteig vermischen. Wieder 24 Stunden rasten lassen. Danach ebenfalls locker zugedeckt (zb. in einem Rexglas mit Glasdeckel ohne Gummidichtung) in den Kühlschrank stellen.

Dieser Ansatz dient als Anstellgut für die Herstellung von Sauerteig. Er kann im Kühlschrank gelagert und wird einmal in der Woche „gefüttert“. Dazu den Ansatz aus dem Kühlschrank nehmen und mit je 30 g Mehl und Wasser vermischen. Einige Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen, bis der Teig beginnt sichtbar zu reagieren. Anschließend wieder in den Kühlschrank stellen.

Weitere Infos dazu gibt's auch unter <https://www.bio-backschule.at/sauerteig>