

Rezept für einen Sauerteig

1. Tag

50 g Roggenmehl und 50 g Wasser in eine Schüssel geben und gut verrühren. Anschließend lässt man diesen Ansatz zugedeckt 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen

2. Tag

50 g Roggenmehl und 50 g Wasser zum Ansatz mischen und wieder 24 Stunden rasten lassen.

3. Tag

Der Ansatz wird wieder mit 50 g Roggenmehl und 50 g Wasser vermehrt. Zwischen dem 3. und 4. Tag sollten langsam kleine Bläschen im Teig entstehen. Diese zeigen, dass die Hefebakterien zu arbeiten beginnen.

4. Tag

Der Ansatz wird zum letzten Mal mit 50 g Roggenmehl und 50 g Wasser gefüttert. Jetzt rastet er nochmals 24 Stunden und danach hat man 400 g backfertigen Sauerteig.

5. Tag

Der Sauerteig zeigt deutliche Luftbläschen – jetzt kann die laut Rezept benötigte Menge an Sauerteig weggenommen und zum Backen verwendet werden.