

Kochen

Jörg Schmid

Mittwoch, den 24.03.2021

Hausgemachter Sauerteig mit Anstellgut

Für etwa 720 g backfertigen Sauerteig, sogenannte Sauerteig-Auffrischung

Zutaten

120 g Sauerteig-Anstellgut (z. B. vom Bäcker oder aus selbst angesetztem Sauerteig, siehe Zubereitung oben)

120 g Weizenmehl (Type 550)

60 g Hartweizengrieß

320 g warmes Wasser (etwa 28 bis 30 Grad)

Zubereitung

1. Schüssel gründlich mit heißem Wasser ausspülen. Anstellgut, Weizenmehl und warmes Wasser darin sorgfältig verrühren.

2. Zugedeckt mindestens 2-3 Stunden, aber auch bis zu 10 Stunden, an einem warmen Ort (etwa bei sommerlicher Zimmertemperatur um 26–28 Grad oder im Backofen mit lediglich eingeschalteter Backofenlampe) stehen lassen.

3. Die Sauerteigmischung ist gebrauchsfertig, wenn sie leicht blasig wird und angenehm mildsauerlich riecht.