


# Rezept Sauerteig Grundrezept

Sauerteig stellt sich quasi von alleine her, wenn man Wasser mit Mehl vermischt und das Ganze ein paar Tage stehen lässt. Damit der Prozess etwas schneller verläuft, kann man auch noch ein wenig Joghurt oder Honig hinzufügen. Man hat allerdings auch die Möglichkeit, fertigen Sauerteig beim Bäcker zu kaufen.

Der Sauerteig allein ist im Prinzip zu nichts zu gebrauchen. Er muss mit weiteren Zutaten vermischt und dann gebacken werden. Vor allem Brot, das eher herzhaft schmeckt, wird mit dem Zusatz von Sauerteig hergestellt. Dazu wird neben dem Sauerteig noch eine große Menge Mehl sowie Salz und Wasser benötigt. Solche Brotteige haben im Normalfall eine lange Ruhezeit (am besten über Nacht) und ebenso eine Backzeit von über einer Stunde. Es ist also eher kompliziert und zeitaufwändig, ein Brot mit Sauerteig selber zu backen, vor allem, wenn man den Sauerteig auch noch selber herstellen muss. Für eine schnellere Brotzubereitung empfiehlt sich daher ein Hefeteigbrot oder eine Verwendung einer Backmischung, eventuell für die Brotbackmaschine. 

## Sauerteigansatz

1 grosses Einmachglasglas (1l)

50 g Roggenmehl

100 ml Wasser

15 g Bienenhonig

Das Mehl mit dem Wasser und Honig verrühren, das Glas mit Backpapier verschliessen (mit einem Gummiring) und an einen warmen Ort (am besten aufs Fensterbrett, ist im Sommer warm und im Winter beheizt) ca. 48 Stunden ruhen lassen, alle 12 Stunden kurz umrühren. Der Sauerteigansatz ist ca. 3 Wochen haltbar.

**Und noch ein Sauerteig:**

## **Zutaten:**

1 Päckchen Trockenhefe frische Hefe  
1 l lauwarmes Wasser  
2 EL Zucker  
500g weisses Mehl

## **Zubereitung:**

Als erstes die Hefe mit dem Wasser verrühren und den Zucker zugeben dann das Mehl langsam zugeben und verrühren ohne das sich Klumpen bilden. Abdecken und mindestens 24 besser noch 48 Std. warm stellen

## **Und noch eine Methode für den Sauerteigansatz:**

Will man dunkle Brote backen, ist ein Sauerteig von Nöten. Nur Hefe ist bei Roggenmehl oder Vollkornschrot fehl am Platz. Das darin enthaltene Eiweiß macht den Teig nämlich so zäh und klebrig, dass er die empfindlichen Bakterien erdrückt.

Sauerteig hingegen schließt das Eiweiß auf und bewirkt so zudem, dass das Brot schön lange saftig bleibt.

Ein Sauerteigansatz wird aus diesen Zutaten hergestellt:

10 g Hefe  
250 g handwarmes Wasser  
150 g Roggenbackschrot, Type 1800  
Die Hefe in eine Schüssel bröckeln.  
Das Wasser hinzugießen.  
Hefe darin auflösen.  
Mehl hinzufügen.  
Gut miteinander verrühren.

Den Sauerteigansatz zugedeckt 3 Tage bei Zimmertemperatur ruhen lassen.