



Sauerteig

- **Portionen:** 40
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '40', 'yield' : '' });
```

Herrlich, so ein hausgemachtes, frisch gebackenes Brot mit Sauerteig!

Zutaten

- (Für 2 Brote, ca. 40 Scheiben)
- 75 g Natur Sauerteig (2 Beutel)
- 200 g dunkles Weizenmehl, Type 1050
- 600 g Weizen Vollkornmehl
- 200 g Dinkelmehl, Type 630
- 2 Päckchen Trockenhefe
- 1 l lauwarmes Wasser
- 3 TL Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweisen in folgenden Schritten:

Schritt2

Die Hefe mit Salz und dem Wasser verrühren, auflösen, dann den Zucker dazu geben. Nach und nach das gesiebte Mehl zufügen, (Küchenmaschine) alles klumpenfrei miteinander verrühren, verkneten.

Schritt3

Abgedeckt an einem warmen Ort mindestens 24 Stunden, besser noch 48 Stunden, warm stellen und gären lassen.

Schritt4

Sobald es säuerlich zu riecht und sich auf der Oberfläche Schaum und kleine Bläschen bilden, kann man ihn weiter verarbeiten, aber wieder intensiv durchwirken.

Schritt5

Wenn sie regelmäßig Brot bäckt, sollte man eine kleine Menge des Sauerteig - Ansatzes zurück behalten, dann können Sie beim nächsten Backen auf den bereits vor gegärten Teig zurückgreifen.

Schritt6

Hält sich im Kühlschrank ca. 3 Wochen, dann kann man ihn durch Zugabe von Mehl -, Wasser und Wärme reaktivieren.

Rezeptart: Brot und Brötchen

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)137
- Fett (g)1
- KH (g)26
- Eiweiss (g)5
- Ballast (g)4

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/sauerteig/>