

Sauerteigherstellung

Für die Puristen, die ihren Sauerteig selbst herstellen möchten:

1. Tag: 100 g Mehl und 300 ml Wasser mit dem Holzlöffel verrühren, sodass eine pfannkuchenteigartige Konsistenz entsteht. Den Teig mit einem Teller (und einem Tuch, je nach Schüssel) abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Tag: 50 g Mehl und 50 ml Wasser dazugeben, erneut mit dem Holzlöffel gut umrühren. Wieder abdecken und an dem warmen Ort zurückbringen.
3. Tag: 100 g Mehl und 100 ml Wasser hinzufügen, kräftig umrühren, wieder abdecken und weiter gehen lassen.
4. Tag: 100 g Mehl dazugeben, gut verrühren, wieder verschließen und noch einen Tag gehen lassen.
5. Tag: Jetzt ist der Sauerteig fertig und man kann sich 150ml für das Bärlauchbrot abzweigen und den Rest Sauerteig als Impflösung vier Wochen im Kühlschrank aufbewahren.

Leckere Brotrezepte, für die Sauerteig verwendet wird:

- [Bärlauchbrot](#) 20.06.2021 19:17 Detlef Dieckmann

Schwierigkeit



mittel

{(rater>id=sauerteig|name=item1|type=rate|headline=off)}

[\[Grundrezepte, Sauerteig\]](#)

From:

<https://kochen.dieckmann.cloud/> - **Rund ums Kochen und Backen**

Permanent link:

<https://kochen.dieckmann.cloud/grundrezepte/sauerteig?rev=1624210765>

Last update: **20.06.2021 19:39**

