

Sauerteigansatz - selbst gemacht bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

1 Esslöffel Roggenmehl Type: 1150, 2 Esslöffel Roggenvollkornmehl, 3 Esslöffel lauwarmes, Wasser, 1.

Die Vorbereitungen:

Der Sauerteig - Ansatz dauert 3 Tage und ist aufwändig, dieser Ansatz stammt aus der Kochreportage vom: Hessenpark.

Für: das Hessen Fernsehen.

Die Zubereitung:

Zubereitung:

1 EL Roggenmehl mit 1 EL warmes Wasser in einer hohen Schüssel verrühren.

Bei Zimmertemperatur 1 Tag abgedeckt stehen lassen. Dann 1 EL Roggenvollkornmehl und 1 EL warmes Wasser zugeben.

Verrühren und wieder 1 Tag bei Zimmertemperatur abgedeckt stehen lassen.

Nun erneut 1 EL Roggenvollkornmehl und 1 EL warmes Wasser zugeben und 1 Tag abgedeckt stehen lassen.

Nach 3 Tagen sollte der Ansatz dickflüssig und blasig aussehen.

Der Geruch ist nun auch leicht säuerlich.

Dieser Ansatz reicht für 1 kg Brot aus. Und hält sich so bis zu 14 Tage im Kühlschrank frisch.

So kann man immer einen Ansatz parat haben.