Sauerteig-Grundrezept

Mit dem Sauerteig-Grundrezept frisches Brot selber backen! Das Rezept kann man mit Gewürzen und Körnern nach Wahl individuell anpassen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Ruhezeit: 96,0 h

Gesamtzeit: 96,5 h



Zutaten

Für die 1. Stufe

3 EL	Roggenvollkornmehl
3 EL	Wasser (warm)

Für die 2. Stufe

3 EL	Roggenvollkornmehl
3 EL	Wasser (warm)

Für die 3. Stufe

100 g	Roggenvollkornmehl
100 g	Wasser (warm)

Zubereitung

1. Dieses **Sauerteig-Grundrezept** ist die Basis für alle möglichen Brotsorten. Zuerst Mehl und Wasser aus den Zutaten der Stufe 1 verrühren und mit Folie abdecken. An einem warmen Ort (25 bis 28 Grad) mindestens einen Tag, besser aber zwei Tage ruhen lassen.

2. Den schon etwas säuerlich riechenden Vorteig mit dem Roggenvollkornmehl und dem Wasser aus der zweiten Stufe verrühren und wieder zugedeckt einen Tag ruhen lassen.

3. Danach alles mit dem Mehl und dem Wasser aus der dritten Stufe vermengen und einen weiteren Tag abgedeckt ruhen lassen. Dann ist der Sauerteig für die Weiterverarbeitung

fertig.

Tipp

Wenn nicht der komplette Teig aus dem Sauerteig-Grundrezept benötigt wird, den Rest in einem Glas mit Schraubverschluss im Kühlschrank aufbewahren. Er kann als Grundlage für die nächste Zubereitung von Sauerteig dienen.