

HIER DREI REZEPTE VON  
MARTIN HECHER

# Sauerteig

## Möglichkeit 1

- 1. Tag:** In einer großen Schüssel werden 100 g Roggenvollkornmehl mit 100 g lauwarmer Buttermilch leicht vermischt und das Ganze abgedeckt an einem warmen Ort gestellt (ca. 20 Grad).
- 2. Tag:** Man fügt zum obigen Ansatz 100 g Roggenvollkornmehl und 100 g lauwarme Buttermilch hinzu und lässt den Ansatz nochmals 24 Stunden an einem warmen Ort stehen.
- 3. Tag:** Der Ansatz riecht nun deutlich sauer und ist blasig. Jetzt werden 200 g Roggenvollkornmehl und 200 g warme Buttermilch hinzugefügt, gut umrühren und den Teig 24 Stunden abgedeckt ruhen lassen.
- 4. Tag:** Der Sauerteig ist nun fertig. Wir haben insgesamt 400 g Mehl mit 400 g Buttermilch vermischt und 800 g Sauerteig erhalten.

## Möglichkeit 2

### Rezept

350 g Roggenvollkornmehl  
350 g Wasser (ca. 45 °C)  
5 g Trockensauer

**Stehzeit:** 4 Stunden  
**Teigtemperatur:** 35 °C

### Rezept

350 g Roggenvollkornmehl  
280 g Wasser (ca. 40 °C)  
18 g Anstellgut (reifer Sauerteig)

**Stehzeit:** 18 – 24 Stunden  
**Teigtemperatur:** 30 °C

### Rezept

350 g Roggenvollkornmehl  
350 g Wasser (ca. 45 °C)  
70 g Anstellgut (reifer Sauerteig)

**Stehzeit:** 4 Stunden  
**Teigtemperatur:** 35 °C

