



glutenfreier Sauerteig

Anstellgut & Verwendung



Zutaten für 1 Brot:

Sauerteigstarter

200 g glutenfreies Mehl
250-300 ml lauwarmes Wasser
250 – 300 ml warmes Wasser
1 Holzlöffel
1 1,5 L Glas mit Deckel
1 Tuch

Start: Füge Mehl und lauwarmes Wasser in einem sauberen Glas zusammen. Verrühre alles gut miteinander und stelle das Glas geöffnet an einen geschützten Ort. Ich decke es mit einem Tuch leicht ab. Wichtig ist, dass Luft an den Starter kommt, damit die natürlichen im Mehl vorkommenden Bakterien arbeiten können. Weiter passiert an diesem Tag erstmal nichts.

Tag 1: Dein Starter muss jetzt 3 Mal täglich gut umgerührt werden. Ich nehme dafür einen Holzlöffel, da mir meine Oma immer gesagt hat, der Sauerteig möge kein Metall.

Tag 2: Heute wird ebenfalls 3 Mal am Tag gut umgerührt. Der Sauerteigansatz sollte inzwischen etwas gewachsen sein und einen leicht sauren, dennoch appetitlichen Geruch angenommen haben.

Tag 3: Bei mir ist der Teig heute sogar über den Glasrand hinausgewachsen, so wohl hat er sich gefühlt bei der warmen Zimmertemperatur. Achte also darauf, dass dein Glas mindestens 1,5 Liter fasst. Auch heute wird 3 Mal kräftig gerührt.

Tag 4: Heute kann endlich gebacken werden. Einen Teil hebst Du Dir als Anstellgut auf und verwahrst es bis zum nächsten Brot in Deinem Kühlschrank. Den anderen Teil verwendest Du direkt zum Backen eines Brotes, Baguettes, Brötchen oder auch Pizzaboden. Anleitung hierfür ist im Sauerteigbrot Blogbeitrag