

# Einen Sauerteig richtig ansetzen.

**d**  
*die*  
**DIRNEDER**  
*Mühle*

REZEPT VON  
SAUERTEIGKULTURLINZ



## FÜR DEN TEIG

Weizenmehl T700  
Wasser

### 1. TAG

50 g Weizenmehl und 50 g Wasser vermischen und in einem Glas für 24 h stehen lassen. Das Glas etwas größer wählen, da der Sauerteig mitwächst.

Wichtig beim Ansetzen und beim Zwischenlagern ist, dass das Glas nicht zu 100 % luftdicht ist. Sauerteig braucht Sauerstoff, soll aber auch nicht austrocknen. Am besten eignen sich normale Schraubgläser.

### 2.-5. TAG

Glas öffnen, 50 g Mehl und 50 g Wasser untermischen und wieder für 24 h stehen lassen.

### 6. TAG

Geschafft. Der Teig sollte nun aktiv und startklar sein, mild-sauer riechen und es sollten sich Bläschen darin befinden.

Es ergeben sich ca. 500 g Sauerteig und man kann einen Teil davon schon zum Backen verwenden. Der restliche Sauerteig kann bis zum nächsten Backtag im Kühlschrank 2–3 Wochen ohne Aktivierung (Fütterung) gelagert werden. Es gilt jedoch: Je länger der Sauerteig stillgelegt wird desto weniger aktiv wird er. Vor dem nächsten Backen muss der Sauerteig wieder aktiviert werden.



6 TAGE FÜR  
DAS ANSETZEN

---

### TIPP

Der Sauerteig mag es warm. Je höher die Temperatur, desto aktiver ist der Sauerteig und umgekehrt. Ideal sind 22°–30°.

Achtung: Bei 40° sterben die Bakterienkulturen im Sauerteig.