



## Sauerteig-Starter-Set

0,35 Liter/12 US fl oz



Rezeptheft und Bedienungsanleitung

# Sauerteig-Starter-Set

---

Um ein Sauerteigbrot oder andere Lebensmittel auf Sauerteigbasis herstellen zu können, benötigen Sie den sogenannten Sauerteigstarter – dazu müssen Sie eine Mischung aus Mehl und Wasser vorab fermentieren. Das ist relativ einfach benötigt aber etwas Zeit. Diesen können Sie anschließend immer weiterverwenden.

Der Sauerteigstarter ist eine lebende Kultur, die, sobald sie angesetzt wird, zu fermentieren beginnt, die natürlich vorkommenden Hefen und Bakterien beginnen im zu Mehl gären. Der Sauerteig-Starter wird zu einer Hefe, die zum Sauerteiggeschmack beiträgt und außerdem den Teig aufgehen lässt. Die Herstellung Ihres eigenen Sauerteigstarters ist sehr einfach und kann in 7-10 Tagen verwendet werden.

## Rezept für Sauerteig-Starter-Set

---

### ZUTATEN:

- Weizen oder Weizenvollkornmehl
- Gefiltertes oder vorgekochtes und abgekühltes Wasser

### ZUBEREITUNG:

**TAG 1:** Nehmen Sie den Kilner®-Messdeckel, messen Sie 60 g Mehl und 60 g Wasser ab (siehe Diagramm der Maße) und leeren Sie es in das Glas. Rühren Sie die Zutaten mit dem Spatel um, bis der Teig glatt ist und keine Klümpchen mehr aufweist. Schrauben Sie den Deckel locker auf, da Sie etwas Luft in das Glas lassen müssen. Lassen Sie das Glas 24 Stunden lang bei einer Raumtemperatur von 20-22 °C ruhen (68-72 °F).

**TAG 2:** Rühren Sie den Sauerteig-Starter um, um Luft einzuschließen, schrauben Sie den Deckel wieder locker auf und lassen Sie ihn weitere 24 Stunden bei Raumtemperatur ruhen.

# Rezept für Sauerteig-Starter-Set

## **TAG 3:**

Starten Sie mit der Fütterung des Teigs

Nehmen Sie dafür 60 Gramm des Starters, den Sie am Tag 1 und 2 hergestellt haben, ab und geben Sie diesen in ein sauberes Glas. Den Rest der Mischung können Sie für Pfannkuchen und Naan-Brot verwenden. Messen Sie in demselben Glas mit dem Kilner®-Messdeckel 60 g Mehl und 60 g Wasser ab und vermischen Sie beides mit dem Starter.

Verwenden Sie den Spatel, um die Mischung umzurühren. Markieren Sie den Füllstand des Starters mit dem Gummiband. Schrauben Sie den Deckel des Gefäßes locker auf, da Sie etwas Luft in das Glas lassen müssen. Lassen Sie das Gefäß bei Raumtemperatur 20-22 °C ruhen. Der Sauerteigstarter wird nun beginnen, sich zu kultivieren – nun beginnen Sie Blasen im Inneren des Gefäßes zu sehen.

## **TAG 3-7:**

Füttern Sie den Teig zweimal am Tag.

Wiederholen Sie diesen Vorgang jeden Tag bis zu 7 Tagen. Die Hefe sollte bereits aktiviert sein, sodass der Starter aufsteigt, wenn er sich erwärmt und aktiv wird. Der Teig wird eine Markierung an den Seiten der Glaswände hinterlassen, wenn er hungrig ist.

Damit Sie sehen, ob der Starter aufgegangen ist, sollten die Glaswände so sauber wie möglich gehalten werden.

Wiegen Sie 60 Gramm des Startes ab – verwenden Sie den Rest für andere Zwecke. Kratzen Sie dann so viel wie möglich von den Resten von den Glaswänden ab. Wiegen Sie zweimal am Tag 60 Gramm des Starters ab und entnehmen Sie den Rest.

Messen Sie in demselben Glas mit dem Messdeckel 60 Gramm Mehl und 60 Gramm Wasser ab und vermischen Sie sie mit dem Starter. Rühren Sie die Mischung mit dem Spatel um und kratzen Sie die Reste von den Innenwänden des Gefäßes. Markieren Sie das

# Rezept für Sauerteig-Starter-Set

Level des Starters mit dem Gummiband. Schrauben Sie den Deckel locker auf, da Sie etwas °Luft in das Glas lassen müssen. Lassen Sie das Glas bei einer Raumtemperatur von 20-22 C (68-72 F) für 24 Stunden ruhen.

Achten Sie an Tag 4 auf die Hungerzeichen. Dies zeigt sich dadurch, dass der Starter steigt und fällt. Wenn der Starter keine Anzeichen dafür zeigt, ob er gestiegen oder gefallen ist, dann füttern Sie nur einmal alle 24 Stunden. Wenn Sie den Starter füttern, wenn er nicht hungrig ist, verdünnen Sie die wachsende Hefe. Am 5. bis 7. Tag sollte der Starter sichtbar aktiv sein, Blasen werfen, aufsteigen und seine Größe fast verdoppeln.

**TAG 7:** Die Größe des Starters sollte sich hoffentlich innerhalb von 4-6 Stunden nach der Fütterung verdoppeln. Lassen Sie den Starter für 8 Stunden bei Raumtemperatur ruhen. In diesem Stadium sollte der Starter aktiv sein, mit Blasen durchzogen sein und fast den oberen Rand des Glases erreichen.

**TAG 7-8:** Schwimmtest: Um den Starter zu testen, geben Sie einen Teelöffel von der Spitze des Starters in ein Glas mit Wasser. Wenn er schwimmt, können Sie jetzt Sauerteigbrot backen!

Wenn der Starter nicht schwimmt, braucht er einfach noch ein paar Tage. Füttern Sie weiterhin ein- oder zweimal am Tag, bis Sie ein gleichmäßiges Auf- und Abgehen sehen, und machen Sie den Schwimmtest erneut. Wenn Sie eine Pause brauchen, bewahren Sie den Starter bis zu 7 Tage im Kühlschrank auf und versuchen Sie es erneut.

# Rezept für Sauerteigbrot

---

## ZUTATEN:

- 500 Gramm kräftiges, ungebleichtes Weißbrotmehl
- 300 Gramm reifen Sauerteig-Starter
- 250ml gefiltertes Wasser
- 2 Teelöffel Salz
- Öl ohne Geschmack

## ZUBEREITUNG:

- 1:** Mischen Sie Mehl, Sauerteig-Starter und 250 ml Wasser in einer Rührschüssel. Fügen Sie das Salz hinzu.
- 2:** Geben Sie den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten Sie ihn 10 Minuten lang.
- 3:** Geben Sie den Teig in eine leicht geölte Schüssel, decken Sie ihn mit einem feuchten Geschirrtuch ab und lassen Sie ihn 2,5 bis 3 Stunden gehen.
- 4:** Geben Sie dann den Teig auf eine Arbeitsfläche und kneten Sie ihn kurz durch, um die Luftblasen zu entfernen. Formen Sie den Teig zu einer glatten Kugel und bestäuben Sie diesen mit Mehl.
- 5:** Legen Sie eine mittelgroße Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch aus und bemehlen Sie diese oder verwenden Sie einen Gärkorb.
- 6:** Legen Sie den Teig mit der Mehlseite nach oben in eine Schüssel oder in einen Gärkorb und decken Sie diesen locker ab.
- 7:** Bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich der Teig in etwa verdoppelt hat. Dies kann zwischen 4 und 8 Stunden dauern.
- 8:** Ein großes Backblech in den Ofen schieben und auf 230° C/210°C Umluft vorheizen.

# Rezept für Sauerteigbrot

- 9:** Füllen Sie eine kleine Bratform mit etwas Wasser und stellen Sie diese in den Ofen, um Dampf zu erzeugen.
- 10:** Das Backblech aus dem Ofen nehmen, mit Mehl bestäuben und dann den Teig vorsichtig auf das Blech kippen.
- 11:** Schneiden Sie die Oberseite des Teigs ein, wenn Sie möchten, und backen Sie ihn 35-40 Minuten lang, bis er goldbraun ist.
- 12:** Vor dem Servieren auf einem Gitterrost abkühlen lassen.

# Rezept für Sauerteigpfannkuchen für 4 Personen

---

## ZUTATEN:

- 60g reifen Sauerteig Starter
- 2 Eier
- 90ml Milch
- 60g Weizenmehl
- 10g Butter
- eine Prise Salz

## ZUBEREITUNG:

- 1:** Geben Sie den Sauerteigstarter in eine Rührschüssel, schlagen Sie die Eier hinein und gießen Sie die Milch dazu.
- 2:** Verquirlen Sie die Zutaten mit dem Schneebesen.
- 3:** Fügen Sie Mehl und Salz hinzu und verquirlen Sie alles, bis ein glatter Teig entsteht.

# Rezept für Sauerteigpfannkuchen

für 4 Personen

- 4:** Schmelzen Sie die Butter in einer großen Bratpfanne bei mittlerer Hitze.
- 5:** Formen Sie den Teig zu gleichmäßigen Pfannkuchen.
- 6:** Braten Sie die Pfannkuchen auf beiden Seiten, bis sie goldbraun sind.
- 7:** Geben Sie bei Bedarf zusätzliche Butter in die Pfanne.
- 8:** Pfannkuchen auf eine Servierplatte geben und genießen!

# Rezept für Sauerteig-Naan-Brot

für 4 Personen

---

## ZUTATEN:

- 60g reifen Sauerteig-Starter
- 100g Naturjoghurt
- 150 g Weizen- oder Vollkornmehl
- 4 Teelöffel Olivenöl
- eine Prise Salz
- Koriander

## ZUBEREITUNG:

- 1:** Geben Sie alle Zutaten in eine Rührschüssel und verrühren Sie diese. Anschließend mit den Händen kurz durchkneten, dann abdecken und beiseite stellen. Den Teig etwa eine Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.
- 2:** Teilen Sie den Teig in 4 Portionen und formen Sie diesen zu runden, kreisförmigen Broten.

# Rezept für Sauerteig-Naan-Brot

für 4 Personen

- 4:** Erhitzen Sie eine große Bratpfanne bei mittlerer Hitze.
- 5:** Legen Sie die Brote in die trockene Pfanne und braten Sie sie, bis sie auf beiden Seiten braun sind.
- 6:** Wenden Sie die Brote, beträufeln Sie die Oberfläche mit Olivenöl, um sie feucht zu halten.
- 7:** Auf eine Servierplatte geben, mit Koriander garnieren und genießen!

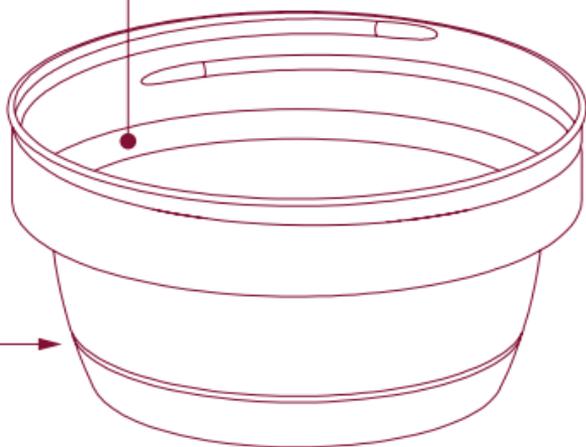
## Messdeckel Masse und Angaben

Messbereich  
für Mehl

**60g Mehl**

Messbereich  
für Wasser

**30g Wasser**



# FAQs

---

**Kann ich jede Art von Mehl verwenden?** Es wird empfohlen, Vollkornmehl zu verwenden, da die zusätzlichen Nährstoffe im Mehl dazu beitragen, den Prozess zu beschleunigen. Sie können auch weißes (gesiebt) Mehl verwenden, aber es kann länger dauern, bis Ihr Starter fertig ist.

**Kann ich Leitungswasser verwenden?** Es wird empfohlen, gefiltertes Wasser oder Wasser aus Flaschen zu verwenden, wenn möglich, da es chlorfrei ist. Das Chlor kann zum Versagen des Starters führen.

**Was ist "Füttern"?** Das Füttern des Starters ist einfach die Versorgung des vorhandenen Starters mit frischem Mehl und Wasser, um ihn gesund und aktiv zu halten.

**Woher weiß ich, ob mein Starter "hungrig" ist?** Durch Hebe- und Senkspuren des Starters an den Wänden des Glasgefäßes. Wenn Sie den Starter gefüttert haben, markieren Sie den Füllstand des Starters mit einem Gummiband, denn so lässt sich der Gärungsprozess besser verfolgen.

**Kann ich den überschüssigen Starter für andere Lebensmittel verwenden?** Sie können ihn für viele verschiedene Lebensmittel verwenden, wie z. B. Pfannkuchen, Naan-Brot, Bananenbrot, Waffeln, Pizza und so weiter.

**Was ist, wenn mein Starter keine Anzeichen von Aufgehen und Fallen zeigt?** Machen Sie weiter, füttern Sie den Starter weiterhin jeden Tag. Wenn es nach 2-3 Tagen immer noch keine Anzeichen gibt, dann fangen Sie an, ihn zweimal am Tag zu füttern.

## FAQs

---

**Kann ich meinen Starter einschlafen lassen?** Ja, das können Sie. Füttern Sie ihn, schrauben Sie den Deckel fest auf, lassen Sie ihn 2-3 Stunden bei Raumtemperatur stehen und stellen Sie ihn dann in den Kühlschrank. Ein Starter, der im Kühlschrank gelagert wird, muss einmal pro Woche gefüttert werden. Nehmen Sie den Starter zwei Tage vor der geplanten Verwendung aus dem Kühlschrank, füttern Sie ihn und stellen Sie ihn an einen warmen Ort. Sobald er Anzeichen des Aufgehens zeigt, ist er bereit, verwendet zu werden.

**Was passiert, wenn mein Starter den Schwebetest nicht besteht?** Wenn der Starter nicht schwimmt, braucht er einfach noch ein paar Tage. Füttern Sie weiterhin ein- oder zweimal am Tag, bis Sie ein gleichmäßiges Steigen und Fallen sehen, und führen Sie den Schwebetest erneut durch. Wenn Sie eine Pause brauchen, bewahren Sie den Starter bis zu 7 Tage im Kühlschrank auf und versuchen Sie es erneut. Der Starter kann je nach Jahreszeit oder Temperatur in Ihrer Küche bis zu 10 Tage brauchen. Legen Sie den Starter nicht auf eine direkte Wärmequelle.



## Pflege und Gebrauch

---

**Vorsicht: Kein kochendes Wasser direkt ins Glas füllen!**

- /// Reinigen Sie immer alle Komponenten vor dem ersten Gebrauch. Gründlich auswaschen und mit klarem, warmen Wasser abspülen.
- /// Die Gläser und der Silikonspatel sind spülmaschinenfest.
- /// Metallteile können in warmen, seifen Wasser gereinigt werden. Gründlich abtrocknen. Nicht an der Luft trocknen lassen.
- /// Gumbänder von Hand waschen.

