

Universelle glutenfreie Sauerteigrezeptur

Bitte nur mit absolut sauberen Händen, Geräten und Gefäßen herstellen!!!

**Den Sauerteig in einem genügend großen
absolut sauberen Einmachglas oder Glas mit Schraubverschluss anrühren.**

1) Herstellung des Anstellgutes (das wird zum Sauerteigmachen benötigt!)

- a. Tag 1: 20g Wasser **26°C** mit 20g Reismehl oder Buchweizen und ein Prise Zucker in einem sauberen verschließbaren Gefäß vermischen und **offen stehen lassen**.
- b. Tag 2: 20g Wasser **28°C** und 20g Reismehl oder Buchweizen zu der Mischung vom Vortag geben, gut von Hand vermischen und das Gefäß verschlossen stehen lassen.
- c. Tag 3: 20g Wasser **28°C** und 20g Reismehl oder Buchweizen zu der Mischung vom Vortag geben, gut von Hand vermischen und das Gefäß verschlossen stehen lassen. Ab jetzt sollte die Mischung leicht säuerlich bzw. hefig riechen.
- d. Tag 4: 20g Wasser **26°C** und 20g Reismehl oder Buchweizen zu der Mischung vom Vortag geben, gut von Hand vermischen und das Gefäß verschlossen stehen lassen.
- e. Tag 5: 20g Wasser **26°C** und 20g Reismehl oder Buchweizen zu der Mischung vom Vortag geben, gut von Hand vermischen und das Gefäß verschlossen stehen lassen.
- f. Tag 6: 20g Wasser **26°C** und 20g Reismehl oder Buchweizen zu der Mischung vom Vortag geben, gut von Hand vermischen und das Gefäß verschlossen stehen lassen.
- g. Tag 7: Das Anstellgut kann verwendet werden. Der Geruch sollte intensiver säuerlich und hefig sein.

Die Gesamtmenge des Anstellgutes beträgt am siebten Tag 240g, da man für den Sauerteig aber nur 30g benötigt, bitte den Rest entsorgen. Denn es gibt keine Garantie, dass er nach dem Einfrieren noch funktioniert und eine Lagerung kann dafür sorgen, dass das Anstellgut instabil wird. Für den nächsten Sauerteig werden dann immer 30g des Sauerteiges weggenommen.

2) Herstellung des Sauerteiges

Je nachdem bei welchem Rezept der Sauerteig eingesetzt wird, bitte das passende Mehl auswählen. Als Beispiel, für helle Teige Reismehl, für rustikale oder dunkle Teige Buchweizen. Wer Buchweizen nicht mag, kann auf Amaranth oder Quinoa ausweichen.

Die Herstellung des Sauerteiges findet in 3 Stufen statt, die jeweiligen Anweisungen sind WICHTIG und MÜSSEN unbedingt eingehalten werden.

1. Stufe:

30g Anstellgut mit 35g Wasser 26°C und 35g Mehl gut vermischen und **für 5h** verschlossen stehen lassen.

2. Stufe:

Zu der Menge an Sauerteig der Stufe 1 noch 25g Mehl und 15g Wasser 28°C zugeben und gut vermischen, dann **für 7h** verschlossen stehen lassen.

3. Stufe:

Zu der Menge an Sauerteig aus Stufe 2 noch 25g Mehl und 20g Wasser 29°C zugeben und gut vermischen, dann **für 8h** verschlossen stehen lassen.

Das ergibt in Summe 180g Sauerteig. Bitte darauf achten immer 30g des Sauerteiges weg zu nehmen!!! Denn damit kann man dann den nächsten Sauerteig ansetzen, ohne wieder den Aufwand mit dem Anstellgut zu haben.

Dies setzt aber auch voraus, dass alle Hände und Gerätschaften bei der Herstellung absolut sauber waren. Sonst können herangezogen werden und der Sauerteig wird schlecht.

Die 30g Sauerteig für die nächste Herstellung mit Mehl nach Wunsch fester machen, so dass ein fester recht trockener Klumpen entsteht. Diesen dann in Frischhaltefolie einpacken und im Kühlschrank lagern. Er hält ein paar Wochen. Bei längerer Lagerung als 3 Wochen den Klumpen einfrieren bitte. Bei der nächsten Nutzung bitte den Anstellgut-Klumpen abwiegen und das Gewicht des Anstellgutes mit $\frac{3}{4}$ des Gewichtes in Wasser aufmischen vor der Nutzung.

Hinweis:

Diese Art Sauerteig zu machen nennt man eine 3 Stufen Führung und ergibt bestes Aroma mit nicht zu starker Säure, auch wenn die Führung etwas länger dauert.

Tipp:

Solltet ihr andere Rezepte als Ciabatta damit machen wollen, einfach die 150g Sauerteig der gewünschten Brot-Rezeptur zugeben und 60g Wasser von der Brotrezeptur abziehen. Die restlichen Zutaten bleiben gleich. Wenn gewünscht, kann die Hefemenge reduziert werden.