Sauerteigansatz - selbst gemacht
bei SehrLecker.de

Die Zutaten:

1 Esslöffel Roggenmehl Type: 1150, 2 Esslöffel Roggenvollkormehl, 3 Esslöffel lauwarmes, Wasser, 1.

Die Vorbereitungen:

Der Sauerteig - Ansatz dauert 3 Tage und ist aufwändig, dieser Ansatz stammt aus der Kochreportage vom: Hessenpark.
Für: das Hessen Fernsehen.

Die Zubereitung:

Zubereitung:
1 EL Roggenmehl mit 1 EL warmes Wasser in einer hohen Schüssel verrühren.
Bei Zimmertemperatur 1 Tag abgedeckt stehen lassen. Dann 1 EL Roggenvollkornmehl und 1 EL warmes Wasser zugeben.
Verrühren und wieder 1 Tag bei Zimmertemperatur abgedeckt stehen lassen.
Nun erneut 1 EL Roggenvollkornmehl und 1 EL warmes Wasser zugeben und 1 Tag abgedeckt stehen lassen.
Nach 3 Tagen sollte der Ansatz dickflüssig und blasig aussehen.
Der Geruch ist nun auch leicht säuerlich.
Dieser Ansatz reicht für 1 kg Brot aus. Und hält sich so bis zu 14 Tage im Kühlschrank frisch.
So kann man immer einen Ansatz parat haben.