



SONNENPARK  
FAMILOTEL HOCHSAUERLAND

# SAUERTEIG ANSTELLGUT



 **FAMILOTEL**<sup>®</sup>  
*Deine Familienhotels.*



LUST AUF MEHR?  
EINFACH AUF UNSEREM  
SONNENPARK-BLOG VORBEISCHAUEN  
[WWW.SONNENPARK.DE/BLOG](http://WWW.SONNENPARK.DE/BLOG)

## ZUTATEN FÜR ANSTELLGUT

300g Bio Roggenvollkornmehl

300ml Wasser

---

## ZUBEREITUNG

**Tag 1:** Mischt 50 g Roggenvollkornmehl und 50 g lauwarmes Wasser (25-30°C) im Glas. Deckt es locker ab (z. B. mit einem Küchentuch) und stellt es an einen warmen Ort.

**Tag 2 & 3:** Füttert euren neuen Mitbewohner täglich mit je 50 g Mehl und 50 g Wasser. Rührt alles kräftig durch. Der Teig beginnt nun leicht säuerlich zu riechen und erste kleine Bläschen bilden sich.

**Tag 4 & 5:** Jetzt wird er hungrig! Entnehmt die Hälfte des Teiges (den Rest könnt ihr z. B. für Pfannkuchen nutzen) und füttert ihn wieder mit 50 g Mehl und 50 g Wasser.

**Tag 6:** Wenn sich das Volumen eures Teiges nach dem Füttern innerhalb von 4-8 Stunden verdoppelt und er angenehm mild-säuerlich nach Hefe und Joghurt duftet, ist euer Anstellgut bereit für sein erstes Brot!

Sollte euer Sauerteig zu irgendeinem Zeitpunkt Schimmel bilden oder unangenehm riechen, werft ihn bitte weg und startet neu!

Dieser Prozess lässt sich mit euren Kids wunderbar erleben und entdecken. Sie lernen etwas dabei und freuen sich auf den sichtbaren Fortschritt. Übrigens ist es Brauch, seinem Sauerteigstarter einen Namen zu geben, sonst gelingt er nicht ;)



SONNENPARK  
FAMILHOTEL HOCHSAUERLAND

# SAUERTEIGBROT EIN FAMILIENREZEPT



 **FAMILHOTEL**<sup>®</sup>  
*Deine Familienhotels.*



LUST AUF MEHR?  
EINFACH AUF UNSEREM  
SONNENPARK-BLOG VORBEISCHAUEN  
[WWW.SONNENPARK.DE/BLOG](http://WWW.SONNENPARK.DE/BLOG)

## ZUTATEN FÜR 1 BROT

- 100 g aktives Anstellgut (Sauerteig-Starter, vorher schön füttern, bis er Blasen wirft!)
  - 350 g Wasser (lauwarm)
  - 400 g Weizenmehl (Type 550 oder 1050)
  - 100 g Roggenvollkornmehl (für die herzhaft Note)
  - 11 g feines Meersalz
- 

## ZUBEREITUNG

**Der Startschuss:** Löst das Anstellgut im lauwarmen Wasser auf. Gebt dann beide Mehlsorten und das Salz hinzu.

**Ran an den Teig:** Nun dürfen die kleinen Bäckerhände helfen! Knetet den Teig für etwa 10 Minuten gut durch, bis er elastisch ist und sich vom Schüsselrand löst.

**Dehnen und Falten:** Lasst den Teig abgedeckt für etwa 4 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen. Alle 60 Minuten zieht ihr den Teig an einer Seite hoch und faltet ihn zur Mitte hin. Das gibt dem Brot später seine tolle Struktur.

**Die Übernacht-Gare:** Formt den Teig zu einem runden Laib und legt ihn mit dem „Schluss“ (der faltigen Seite) nach oben in ein bemehltes Gärkorbchen. Jetzt darf der Teig abgedeckt über Nacht im Kühlschrank schlafen und sein volles Aroma entwickeln.

**Der große Moment:** Heitzt euren Ofen am nächsten Morgen mitsamt einem gusseisernen Topf auf 250°C (Ober-/Unterhitze) vor. Stürzt das Brot vorsichtig aus dem Korbchen in den heißen Topf, ritzt die Oberfläche mit einem scharfen Messer ein und schließt den Deckel.

**Das Backen:** Backt das Brot für 25 Minuten mit Deckel. Danach nehmt ihr den Deckel ab, reduziert die Hitze auf 210°C und backt es weitere 20 Minuten, bis die Kruste herrlich dunkel und rösch ist.

*Tipp: Das Brot ist fertig, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt.*