

Sauerteig “Wilma” ansetzen in 3 Tagen mit Brotrezept



Rezept und Fotos von Alexandra Müller-Ihrig
(www.sinnreichleben.de – Ernährungsberatung)

Zutaten für den Sauerteig:

Wasser

400 g Weizenvollkornmehl

Zutaten für das Brot “Herzilein”

220 g Mehl 405er

250 g Weizenvollkornmehl

20 g frische Hefe

70 g Joghurt

9 g Salz

Wasser

Möchtest du ein Bärlauch-Herzilein backen, so benötigst du noch zusätzlich

100-200 g frischen Bärlauch je nach Geschmack

Backutensilien die du benötigst:

Schüssel mit Deckel – Fassung mind. 2 Liter

Kochlöffel

Küchenmaschine mit Knethacken

Backform (hierzu eignet sich z.B. eine runde Kuchenform oder Ultra der Firma Tupperware etc.)

Sauerteig ansetzen:

1. Tag:

- Wiege 100 g Weizenvollkornmehl ab und gebe dies mit 100 g Wasser in deine Schüssel.
- Verrühre diese Zutaten bis ein Brei entsteht. Es sollten keine Mehlklümpchen mehr vorhanden sein.

Anschließend verschließt du die Schüssel und stellst sie an einen "geschützten" Ort mit Zimmertemperatur. Nicht an oder auf die Heizung, Zimmertemperatur reicht aus.

Der Ansatz für "Wilma" sollte für 24 Stunden ruhen.

Merke dir die ungefähre Uhrzeit, damit du morgen weiter machen kannst. Es kommt nicht auf 1-2 Stunden exakt an. (Foto 1)

oder

<http://www.sinnreichleben.de/2015/04/01/sauerteig-der-1-schritt/>

2. Tag:

Hole deinen Sauerteig zu dir und öffne die Schüssel. Du siehst kleine Bläschen auf dem Teig. Das ist richtig und gut so. Dies ist ein Zeichen, dass "Wilma" aktiv ist.

So sollte es jetzt aussehen (evtl. weniger Bläschen ist auch ok)



- Wiege wieder 100 g Weizenvollkornmehl ab und gebe dies mit 100 g Wasser zu deiner "Wilma" in deine Schüssel.
- Verrühre nun alles bis ein Brei entsteht. Es sollten

keine Mehlklümpchen mehr vorhanden sein.

Anschließend verschliesst du die Schüssel wieder und stellst sie an den "geschützten" Ort mit Zimmertemperatur zurück.

"Wilma" darf jetzt wieder für 24 Stunden ruhen.

Merke dir die ungefähre Uhrzeit, damit du morgen weiter machen kannst. Es kommt nicht auf 1-2 Stunden exakt an.

<http://www.sinnreichleben.de/2015/04/03/sauerteig-der-2-schritt/>

3. Tag:

Heute füttern wir Wilma das letzte Mal vor dem Backen.

Wie schnell und einfach es doch geht, einen Sauerteig herzustellen.

Hole deinen Sauerteig wieder zu dir und öffne die Schüssel. Du solltest nun mehr kleine Bläschen auf dem Teig sehen, wie gestern. "Wilma" wird nun richtig aktiv.



Ebenso soll der Sauerteig angenehm leicht säuerlich riechen.

- Wiege 200 g Weizenvollkornmehl ab und gebe dies mit 150-200 g Wasser zu deiner "Wilma" in deine Schüssel.
- Verrühre nun alles bis ein Brei entsteht. Es sollten keine Mehlklümpchen mehr vorhanden sein.

Anschließend verschliesst du die Schüssel wieder und stellst sie an den "geschützten" Ort mit Zimmertemperatur zurück.

"Wilma" darf jetzt wieder für 24 Stunden ruhen.

Merke dir die ungefähre Uhrzeit, damit du morgen weiter machen kannst. Es kommt nicht auf 1-2 Stunden exakt an.

4. Tag

Heute backen wir nun endlich unser leckeres Brot.

Der Sauerteig ist nun fertig und kann zum Backen verwendet werden.

Hole deinen Sauerteig wieder zu dir und öffne die Schüssel. "Wilma" hat jetzt viele Bläschen und riecht angenehm säuerlich. (Foto 3)

Nun geht es ans Brot backen:

Für ein großes Brot nimmst du einfach die doppelte Menge der Zutaten.

Wie in der Zutatenliste schon erwähnt benötigst du für das Brot "Herzilein":

- 140 g Wilma-Sauerteig
- 220 g Mehl 405er
- 250 g Weizenvollkornmehl
- 20 g frische Hefe
- 70 g Joghurt
- 9 g Salz
- 100 ml Wasser

Zubereitung:

Wärme das Wasser leicht an und brösle die Hefe hinein. Gut durchrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Stelle diesen Behälter zur Seite.

- Fülle nun die Mehle in eine Schüssel (evtl. die deiner Küchenmaschine) füge 140 g deines Sauerteiges, Joghurt und Salz hinzu.
- Anschließend gibts du das Wasser-Hefe-Gemisch ebenfalls dazu und lässt alle Zutaten, mit dem Knethacken, zuerst schnell für ca. 1-2 Minute verkneten.

- Auf niedriger Stufe wird dann der Teig für ca 10 Minuten weiter geknetet.

Sollte der Teig krümmelig sein, einfach mehr Wasser und/oder Sauerteig zufügen.

Für das Bärlauchbrot:

Den frischen Bärlauch waschen und in dünne Streifen schneiden und zu den Zutaten in die Schüssel geben und mitverkneten lassen.

- Der Teig ist sehr feucht und klebrig nach dem Verkneten.
- Streue etwas Mehl über den Teig und lasse ihn für 60 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort ruhen.
- In der Zwischenzeit kannst du deine Brotbackform mit Butter oder Öl oder Margarine gut ausfetten.
- Der Teig sollte sich nach der Ruhephase vergrößert haben.
- Fülle den immernoch recht klebrigen Teig mit Hilfe eines Spachtels oder Teigschabers in deine Backform. Forme ihn etwas zurecht und lasse ihn weitere 30 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen.
- Nun kannst du den Backofen auf 250° aufheizen.
- Wenn dein Brotteig schön in der Form aufgegangen ist, kommt er in den aufgeheizten Backofen.
- *Sprühe (evtl. mit einem Pflanzensprüher oder sonstigem) viel **warmes** Wasser in den Backofen und auf den Brotteig. Dies soll möglichst schnell gehen, damit nicht soviel Hitze entweicht.*
- *Du kannst auch eine feuerfeste Schale mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Diese stellst du am Besten, schon beim Aufheizen des Ofens hinein.*
- Nach 10-15 Minuten wird die Temperatur auf 200°

heruntergestellt.

- In weiteren 30-40 Minuten Backzeit (je nach Backofen) ist dein Brot fertig.

Du erkennst, dass dein Brot fertig ist, wenn du auf den Boden des Brotes klopfst und es einen hohlen Ton gibt.

Mehr Fotos und weitere Rezept-Ideen findest du hier

<http://www.sinnreichleben.de/2015/04/05/sauerteig-wir-backen-ein-herzilein-brot/>

Den restlichen Sauerteig fütterst du alle 3-4 Tage mit 50 g Mehl und 50 ml Wasser.

Sollte der Fütterungstag auf deinen Brotbacktag fallen, so entnehme erst den Sauerteig für dein neues Brot und füttere dann Wilma.

Geröstetes Müsli – Granola



Foto und Rezept von Gisela Martin

Zutaten:

300 g Haferflocken (bzw. Hafer mit Flockeraufsatz geflockt)

150 g Nüsse, Mandeln, Pistazien, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne – was die Haushaltskammer so hergibt

40 g Kokoschips getrocknet (gibts bei Rossmann, alternativ Kokosflocken)

150 g Trockenfrüchte getrocknet in Stücke geschnitten nach Belieben

50 g Bananenchips

1,5 TL Zimt

8 EL Honig

Zubereitung:

Im Multizerkleinerer mit Messer die Nüsse, Mandeln etc. grob zerkleinern.

In Cooking-Chef-Schüssel Hälfte des Honig einfüllen und auf Maximaltemperatur 140 Grad stellen (wer die Gourmet hat, erhöht die Temperatur auf ca. 150/160 Grad).

Entweder K-Haken verwenden (dann bleiben die Haferflocken mehr erhalten) oder Flexi (dann werden die Flocken zerkleinert, beide Varianten haben ihren Reiz). Rührintervallstufe 2.

Haferflocken, Zimt, Kokosraspeln, Nüsse zugeben und Timer auf 20 Minuten stellen.

Nach 20 Minuten restlichen Honig und Trockenfrüchte zugeben und Timer nochmals auf 10 Minuten stellen.

Auf ein Backblech auslegen und erkalten lassen, dann in eine luftdichte Dose verpacken.

Das Rezept ist variabel, nehmt einfach das, was ihr gerade zuhause habt und was ihr gerne in einem Müsli mögt.

Das Wunderbare: Die Küche riecht nach der Müsliaktion für die nächsten Stunden wunderbar nach Zimt und Honig. Ich liebe es!