

Rezept Sauerteig selbst hergestellt

oder fertigen Sauerteig aus der Bio-Mühlenbäckerei beziehen

Bio-Rittergut Rittmeyer

Urlaubs-, Gesundheits- und Bildungszentrum
Erste Sächs. Bioland-Vollwert-Mühlenbäckerei
Produktion, Groß- und Einzelhandel
Unikat-Verlag, Versand
Inh.: Ingo F. Rittmeyer, Diplom-Agraringenieur
04519 Rackwitz, OT **Kreuma** Nr. 29
Telefon 034294-73 110, Fax 73 112
info@bio-rittergut.de www.bio-rittergut.de
5. August 2003

Sie können gern fertigen Sauerteig z. B. in einem Honigglas, Gewicht ca. 200g, aus der Bio-Mühlenbäckerei des Bio-Rittergutes bekommen, falls Ihnen die Durchführung des folgenden Rezeptes zu viel Mühe bereitet. Diesen fertigen Sauerteig brauchen Sie nur mit Wasser wieder zu aktivieren, so dass er zu leben beginnt. Sauerteig ist zum Verkauf immer im Hofladen vorrätig. Auf Bestellung versenden wir den Sauerteig auch deutschlandweit und liefern ihn mit unseren grünen Kisten aus. Unser Hofladen in Kreuma ist geöffnet Mo. bis Fr. 8 bis 18.30 Uhr, Sa. 8 bis 12 Uhr und nach Vereinbarung.

Selbst Herstellen des Sauerteiges, Zutaten natürlich aus kontrolliert ökologischer Erzeugung,

nach Anneliese Lehmann „Meine besten Rezepte aus der Vollwert-Backstube“ (dieses Buch ist vom Unikat-Verlag im Bio-Rittergut Rittmeyer zu beziehen):

1. Tag: 100 g Mehl von frisch gemahlene Roggenkörnern
100 g Wasser, ca. 30 Grad Celsius
1 TL gehäuft Naturjoghurt
1 TL Blütenhonig
Alles zusammenrühren, in ein Glas einfüllen und mit einem Leinentuch zudecken.
24 Stunden warm stellen bei ca. 25 – 30 Grad.
2. Tag: 100 g Mehl von frisch gemahlene Roggenkörnern
100 g Wasser mit ca. 35 Grad Celsius
mit dem Ansatz vom Vortag zusammen verrühren und mit einem Leinentuch zudecken,
24 Stunden warm stellen bei 25 bis 30 Grad Celsius.
3. Tag: 100 g Mehl von frisch gemahlene Roggenkörnern
Mit dem vermehrten Sauerteig vom Vortag verrühren und mit einem Leinentuch zudecken.
24 Stunden bei ca. 25 Grad Celsius stehen lassen.

Danach ist der Sauerteig gebrauchsfertig. Es muß ein lockerer, säuerlicher Teig mit kleinen Luftbläschen sein. Nehmen Sie soviel davon weg, wie Sie laut Backrezept als Startmenge benötigen. Den Rest können Sie ca. 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahren.

Oder Sie zerkrümeln den Sauerteig mit etwas Mehl aus frisch gemahlene Roggenkörnern zu trockenen Bröseln und bewahren ihn an einem kühlen, trockenen Ort auf. Er ist dann mehrere Monate haltbar. In dieser Form können Sie fertigen Sauerteig auch aus der Bio-Mühlenbäckerei des Bio-Rittergutes bekommen.

Wenn Wasser dazugegeben wird, wird der Sauerteig wieder aktiviert, beginnt zu leben und ist dann sofort verwendbar.

Alle Zutaten aus kontrolliert biologischer Erzeugung sind erhältlich im Hofladen, durch den Hauslieferdienst oder durch den deutschlandweiten Versand, bestellen Sie beim **Bio-Rittergut Rittmeyer**, 04519 Rackwitz, OT Kreuma, Kreumaer Dorfstr. Nr. 29, Tel 034294-73 119, Fax 73 112 Internet-Shop: www.bio-rittergut.de