

Vom Hefewasser zum Vorteig



Hefewasser

900 ml Wasser

2 Datteln, getrocknet

2 TL Rohrzucker oder Honig

1. 500 ml Wasser mit Datteln und Rohrzucker oder Honig in eine verschliessbare Flasche geben. Schütteln, bis sich der Rohrzucker oder Honig aufgelöst hat. Die verschlossene Flasche für 24 Stunden an einem warmen Ort stehenlassen.
2. Nach 24 Stunden die Flasche schütteln und kurz öffnen, damit das sich darin gebildete Gas entweichen kann. Schritt zwei mindestens zwei weitere Tage lang wiederholen.
3. Nach etwa vier Tagen weitere 400 ml Wasser dazugeben. Gut schütteln und für 24 Stunden stehenlassen.
4. Nach 24 Stunden die Flasche schütteln und kurz öffnen. Diesen Schritt erneut mindestens zwei weitere Tage wiederholen.
5. Nach insgesamt 8 bis 10 Tagen ist das Hefewasser fertig. Am oberen Rand der Flüssigkeit sollte nach dem Schütteln eine dünne Schaumschicht erkennbar sein. Falls dies der Fall ist, kann das Hefewasser durch ein Sieb in eine neue Flasche gegossen und bis zur Verarbeitung im Kühlschrank zwischengelagert werden.

Sauerteig aus Hefewasser

Für 500 g:

300 g Weizenmehl

200 ml Hefewasser

1. 100 g Weizenmehl und 100 ml Hefewasser mischen und für 12 bis 16 Stunden bei 22–26 °C gehen lassen.
2. Dem Gemisch 100 g Weizenmehl und 50 ml Hefewasser begeben, mischen und für 4 bis 6 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
3. Nochmals 100 g Weizenmehl und 50 ml Hefewasser zum Ansatz mischen und erneut für 3 bis 5 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Der Teig kann nun als Sauerteig verwendet werden.

Möchtest Du weitere spannende Rezepte entdecken?
Dann besuche unsere Website: lovetoshare.ch