

Für die Reste

Beim Füttern bleibt oft Anstellgut übrig. Dieses kannst Du gut weiterverarbeiten. Zum Beispiel für Kräcker. Hier ein Rezept, das ich bei der Mehlschmiede.de gefunden habe.

Das Rezept ist super einfach.

Du benötigst folgende Zutaten:

- 1 Teil Anstellgut
- 1/2 Teil Mehl (egal welches)
- 1/3 Teil Olivenöl
- 1/4-1/3 Saaten (Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Haferflocken...)
- 1/20 Teil Salz (oder weniger)



Für 200g Anstellgut wären das dann:

- 100 g Mehl
- 66 g Olivenöl
- 50 g Saaten
- 10g Salz
- + Deine Saaten

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel zusammenkneten. Nach Belieben mit Gewürzen abschmecken. Es sollte ein recht fester Teig entstehen.

Diesen dann zwischen den beiden Backpapier Blättern sehr dünn ausrollen (Je dünner desto besser!)

Oberes Blatt des Backpapiers entfernen, nach Belieben noch mit Belag versehen (Käse oder weiter Körner), mit dem Pizzaschneider auf Kräckergröße schneiden und bei 160°C bei Umluft auf mittlerer Schiene 20-30 Minuten backen.

Wir würden uns über Fotos Ihrer Backergebnisse für die kath-wiesloch-ost.de Webseite natürlich sehr freuen. Sagen Sie uns doch auch, wohin der KE_2030 Sauerteig sich ausgebreitet hat (also wo Sie jetzt damit backen)!



Fotos der Backergebnisse & allgemeine Rückfragen zum Projekt richten Sie bitte an kirchenentwicklung@kath-wiesloch-ost.de



Der KE_2030 Sauerteig Anleitung und Rezepte

 **Wir wollen
zusammen wachsen**
Kirchenentwicklung 2030 Wiesloch-Ost

Wo entdecken wir Wachstum und "Leben in Fülle"?
Wie können wir gemeinsam vitale Kirche bleiben und werden?

Das Anstellgut

Wo entdecken wir Wachstum und "Leben in Fülle"?

Wie können wir gemeinsam vitale Kirche bleiben und werden?

Diese Fragen begleiten uns auf dem Weg der Kirchenentwicklung 2030. Ein wachsender, lebendiger Sauerteig, aus dem nährendes Brot gebacken werden kann und der von einem Gemeindemitglied zum anderen weitergegeben werden kann symbolisiert dieses Wachstum und Leben in Fülle.

Dein Anstellgut (der Teig im Glas) ist die Grundlage für Deinen neuen Sauerteig und die Heimat vieler Mikroorganismen, die regelmäßig etwas zu Essen benötigen. Das heißt, Du musst sie alle 7-14 Tage einmal füttern (das Anstellgut auffrischen).

Das Anstellgut füttern bzw. auffrischen

Das geht so:

In ein neues Glas (kleineres Einmachglas oder ein leeres, gründlich ausgespültes Marmeladenglas gibst Du 50g (Gramm nicht ml) 30°C warmes Wasser. Dann gibst Du ~20g Deines Anstellgutes hinzu und verrührst beides miteinander, bis sich das Anstellgut ein wenig auflöst. Jetzt noch 50 g Roggen Vollkornmehl* dazu geben und alles miteinander verrühren. Mit einem Gummiring markierst Du die Höhe des Anstellgutes im Glas und lässt es leicht zugedreht an einem warmen Ort (27-30°C) stehen, bis sich die Höhe ungefähr verdoppelt hat.

Dies ist jetzt Dein neues Anstellgut. Es kommt dann verschlossen in den Kühlschrank, wo es entweder auf seinen nächsten Back-Einsatz oder seine nächste Fütterung wartet.

Der Rest aus dem vorherigen Glas kannst Du weiterverarbeiten (z.B zu Kräckern, s. Rezept) oder noch einmal 20g davon abnehmen und füttern und dann weiter verschenken.



Gute Informationen rund um den Sauerteig und das Backen damit gibt es auf dem www.ploetzblog.de und vielen, vielen YouTube Kanälen und Videos.

* Du kannst jede Sorte Mehl verwenden, dann ist allerdings Dein Sauerteig kein Roggensauerteig mehr, sondern verwandelt sich nach und nach in einen Sauerteig auf der Grundlage des neuen Mehls.

Sauerteig-Brot

Es gibt für Sauerteigbrote im Internet mittlerweile so viele Rezepte, die alle bestimmt wunderbar schmecken. Da diese allerdings ein wenig aufwändiger sind, hier eines, das ganz einfach ist und (relativ) schnell geht.

Du benötigst:

200g Sauerteig
500 g Mehl
10 g Salz
(nach Belieben:
Nüsse, Saaten,
Rosinen, Gewürze)



Zuerst der Sauerteig

Den Sauerteig kannst Du mit einem guten Esslöffel Deines Anstellgutes und jeweils 100g Mehl und 100g (Gramm, nicht ml) 30°C warmen Wassers ansetzen. Wenn sich das Volumen verdoppelt hat, ist er startklar.

Sehr gut eignen sich hierfür Einmachgläser, da Du bei diesen mit einem Gummi, genau wie beim Anstellgut, die Ausgangshöhe gut markieren kannst und siehst, wie viel er aufgegangen ist. **WICHTIG!** Hiervon vor dem Backen ~ 20 g abnehmen und wieder als neues Anstellgut auffrischen. So hast Du immer einen schönen Sauerteig zur Hand.

Danach den Sauerteig, das Mehl und das Salz in eine Schüssel geben. Jetzt nach und nach Wasser (30°C) dazu geben und den Teig gut verkneten. Dabei ändert sich die Wasser-Menge je nachdem welches Mehl Du verwendest.

Der Teig sollte recht fest sein, wenn Du ihn ohne Backform als Laib im Ofen backen möchtest. In einer Kastenform ist es nicht schlimm, wenn er etwas weicher ist.

Nach dem Kneten bringst Du ihn in die Form, in der Du ihn gerne hättest und gönnst ihm abgedeckt Ruhe. Du kannst ihn mit einem scharfen Messer noch oben einschneiden, das muss aber nicht sein. Die Ruhephase sollte bei ~24 Stunden liegen oder wenn er schön aufgegangen ist.

Zum Backen kommt das Brot auf einem Blech (mit Backpapier) in den kalten Ofen und wird bei 180°C ungefähr 60 Minuten gebacken.

Zum Abkühlen danach auf ein Rost legen und warten bis es ganz abgekühlt ist. Reine Roggenbrote warten auch gerne einen Tag, bis sie angeschnitten werden. Aber bei ganz neuem selbstgebackenen Brot brauchst Du da sehr viel Willenskraft - Lecker ist es auch schon vorher!