

KURZANLEITUNG

Dein Starter, Schritt für Schritt

Vom Auspacken bis zum aktiven Starter in zehn Bildern. Danach backst du mit jedem Rezept, das Sauerteigstarter verlangt.

Was du brauchst

- Deinen Sauerteigstarter (35 g)
- Lauwarmes Wasser
- Ein Gummiband
- Eine Küchenwaage
- Mehl: Roggen-, Weizen- oder Ruchmehl
- Ein sauberes Glas, ca. 0,5 l
- Ein Tuch oder einen lose aufgelegten Deckel
- Eine Schere und einen Löffel

TEIL 1

Auspacken



01 Auspacken

Nimm den Beutel aus dem Papier.



02 Zudrehen

Schieb den Starter in eine Ecke und dreh den Beutel zu.



03 Ecke abschneiden

Schneide eine kleine Ecke ab.



04 Ins Glas drücken

Drück den ganzen Starter ins saubere Glas, etwa 35 g.

TEIL 2

Füttern



05 Wasser dazu

Giess 35 g lauwarmes Wasser dazu.



06 Mehl dazu

Gib 35 g Mehl dazu.



07 Umrühren

Rühr gut um, bis kein trockenes Mehl mehr zu sehen ist.



08 Stand markieren

Leg das Gummiband auf Höhe des Starters ums Glas.

TEIL 3

Reifen lassen



09 Locker abdecken

Deck das Glas mit einem Tuch ab, nicht luftdicht.



10 Reifen lassen

Lass ihn 4 bis 8 Stunden bei Zimmertemperatur stehen.

Bereit, wenn er …

- ✓ sich etwa verdoppelt hat, deutlich über dem Gummiband
- ✓ voller Blasen ist, auch am Glasrand

Jetzt kannst du backen

Dein Starter ist bereit. Nimm ein beliebiges Rezept, das Sauerteigstarter verlangt, meist sind es 100 g. Wie es danach weitergeht, steht auf der nächsten Seite.

Dein Rhythmus

Die meisten Rezepte brauchen 100 g Starter. So hast du immer genug:

FÜTTERN

50 g Starter
50 g Wasser
50 g Mehl

→

150 g
aktiver Starter nach 4 bis 8 Stunden

→

100 g in dein Rezept

50 g in den Kühlschrank, fürs nächste Mal

↺ 50 g Starter · 50 g Wasser · 50 g Mehl

Es muss nicht 1:1:1 sein

Solange dein Starter aktiv ist, reicht auch wenig: 10 g Starter mit 80 g Wasser und 80 g Mehl gehen genauso, er braucht nur etwas länger zum Verdoppeln. Zu wenig übrig? Kein Problem.

Klassisch oder fester

1:1:1 gibt den klassischen Sauerteig, herber und saurer. Mit etwas mehr Mehl, etwa 35 g Starter, 35 g Wasser und 45 g Mehl, wird er fester und hat mehr Triebkraft.

Frisch angesetzt, sofort startklar

Wir setzen deinen Starter am Morgen frisch an und schicken ihn am Nachmittag per A-Post los. Er ist hochaktiv und robust und springt normalerweise sofort an. Läuft trotzdem etwas nicht wie erwartet: bitte nichts wegwerfen, sondern melde dich mit ein paar Fotos bei uns. Wir schauen es gemeinsam an, sehr oft lässt es sich einfach korrigieren. Und falls nicht, greift unsere **Gelingt-Garantie**: wir ersetzen ihn kostenlos.

Gut zu wissen

Mehl: Roggenmehl treibt am kräftigsten, Vollkornmehl gibt zusätzlich Schub.

Pause: Frisch gefüttert hält er sich im Kühlschrank ein bis zwei Wochen.

Wärme: Zimmerwarm ist er oft nach 4 bis 6 Stunden aktiv, kühler dauert es länger. Nicht in die pralle Sonne stellen.

Überschuss: Verschenken, für Pancakes verwenden oder kompostieren.

Bereit für dein erstes Brot?

Hol dir einen lebendigen Sauerteigstarter, frisch aus der Schweiz, und leg gleich los.

sauerteigstarter.ch/sauerteig/sauerteigstarter