

Reis-Sauerteigansatz

Für 500g Sauerteig (= für 1 Sauerteigbrot + Anstellgut)

Wichtig: Stets saubere Utensilien verwenden! Verwenden Sie ausschließlich Reisvollkornmehl. Kommt eine andere glutenfreie Mehlsorte zum Einsatz, so stimmt der Flüssigkeitsbedarf nicht mehr.

Tag 1:

100g Reisvollkornmehl mit 100ml Wasser verrühren.

Hierzu eignet sich ein **großes** Weckglas sehr gut. Deckel auflegen und das Gemisch 24 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Nach 12 Stunden jedoch mit einem sauberen Löffel kurz umrühren.

Tag 2:

50g Reisvollkornmehl und 50ml Wasser zugeben und gut unterrühren.

Weitere 24 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Nach 12 Stunden jedoch mit einem sauberen Löffel kurz umrühren.

Tag 3:

50g Reisvollkornmehl und 50ml Wasser zugeben und gut unterrühren.

Weitere 24 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Nach 12 Stunden jedoch mit einem sauberen Löffel kurz umrühren.

Tag 4:

50g Reisvollkornmehl und 50ml Wasser zugeben und gut unterrühren.

Weitere 24 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Nach 12 Stunden jedoch mit einem sauberen Löffel kurz umrühren.

Tag 5:

Nun ist der Sauerteig fertig! ?

– 200g Sauerteig zum Brotbacken verwenden.

– Die restlichen 300g Sauerteig in je 100g teilen und portionsweise einfrieren. Der Ansatz hält sich im Kühlschrank in einem Schraubglas gut eine Woche. Gerne kann eine Portion davon zum nächsten Brotbacken im Kühlschrank gelagert werden.

Aktivierung vom Anstellgut:

– Gefrorenes Anstellgut einfach bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Frisches Anstellgut kann sofort verarbeitet werden.

– 100g Anstellgut mit 100g Reisvollkornmehl und 100g Wasser verrühren und 12 Stunden bei Zimmertemperatur, am besten in einem großen Weckglas mit Deckel, ruhen lassen.

Tipp zur Aufbewahrung:

Der Sauerteigansatz lässt sich prima einfrieren! Die 3 EL Sauerteigansatz in ein sauberes Schraubglas geben, mit einem Deckel verschließen und einfrieren. Den Ansatz bei Bedarf aus dem Gefrierfach entnehmen und auftauen lassen. Dann kann der Ansatz aktiviert werden, wie oben beschrieben.

Und hier gibt's köstliche Rezeptideen für Sauerteigbrot:

- Reis-Buchweizen-Sauerteigbrot [HIER](#)
- Sauerteig-Ölsamenbrot [HIER](#)

