



## Rezepte aus dem Hessenpark

### Sauerteigbrötchen und Sauerteigstangen

400 g Mehl,  
200 g reifem Sauerteig,  
einem halben Würfel Hefe,  
 $\frac{1}{4}$  Liter Wasser  
1,5 Teelöffel Salz

Aus

und  
einen Teig herstellen.

Wenn der Teig ohne Küchenmaschine oder elektrisches Handrührgerät hergestellt wird, sollte man mit einem Rührlöffel arbeiten. Da der Teig sehr weich und feucht ist, würde er sonst an den Händen kleben bleiben. Zur Verarbeitung eignet sich sowohl Weizen- als auch Dinkelmehl, von Type 405 bis Vollkorn. Bei der Verwendung von Vollkornmehl muss man eventuell etwas mehr Wasser hinzufügen. Wer keinen reifen Sauerteig hat oder keinen Sauerteig mag, nimmt stattdessen 100 Gramm Roggenmehl und zusätzlich 100 Milliliter Wasser.

Der Teig wird nun so lange gerührt, bis er ganz glatt ist und keine Teigklumpen mehr zu sehen sind. Dann wird er abgedeckt und kühl gestellt. So entsteht ein besonders feinporiges Gebäck. Wer den Teig bereits am Abend weiterverarbeiten möchte, kann ihn in einen kühlen Raum stellen. Soll es am nächsten Morgen frisch gebackene Brötchen zum Frühstück geben, kann der Teig über Nacht im Kühlschrank ruhen. Da der Teig sein Volumen mindestens verdoppelt, muss die Schüssel eine geeignete Größe haben. Zum Formen holt man den Teig mit einem Teigschaber aus der Schüssel und gibt ihn auf ein gut bemehltes Backbrett. Mit dem Schaber schlägt man den Teig ringsherum zur Mitte, so dass eine Kugel entsteht. Diese dreht man herum, damit die Wölbung nach oben zeigt. Für Brötchen teilt man die Kugel in acht, für Stangen in drei Teile. Zum Formen ausreichend Mehl verwenden, auch hier am besten mit einem Teigschaber arbeiten. Vor dem Backen nochmal eine halbe Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Sobald die Brötchen bzw. Stangen in den Ofen geschoben wurden, die Hitze auf 200 Grad reduzieren. Die Backzeit beträgt 15 – 30 Minuten, je nachdem wie hell oder dunkel das Gebäck werden soll. Am besten schmecken die Brötchen frisch aus dem Ofen.