



VOM PROFI FÜR ZUHAUSE

Sauerteig-Pulver



ZUTATEN:

Übriger Sauerteig

ZUBEREITUNG:

Sauerteig dünn auf ein Backblech mit Backpapier streichen und über Nacht (oder auch länger) trocknen lassen.

Dann in einen Mixer geben und fein mahlen. Das entstandene Pulver kann dann jedem beliebigen Teig zugegeben werden.

Dafür das Pulver 1:1 mit Wasser mischen und mindestens 1h quellen lassen.

Tipp: man kann bis zu 5% Trockensauerteigpulver einem Rezept zugeben.

Beispiel:

Bei einem Rezept mit 1000g Gesamtmehlmenge sind das maximal 50g Sauerteigpulver und 50g Wasser.



VOM PROFI FÜR ZUHAUSE

Sauerteig-Cracker



ZUTATEN:

- x Übriger Sauerteig
- 50% von x Mehl (z.B. Dinkelmehl oder Roggen-vollkornmehl)
- 33% von x Olivenöl
- 25% von x Saaten (z.B. Sesam, Kürbiskerne,...)
- beliebig Gewürze (z.B. Paprikapulver, ...)
- 5% von x Salz

ZUBEREITUNG:

Nehmt Euren übrigen Sauerteig. Von dieser Menge die Hälfte kommt Mehl dazu (also Mehlmenge sind 50% Eurer Sauerteigmenge).

Dazu gebt Ihr Olivenöl und zwar 1/3 Eurer Sauerteigrestmenge (bei 100g Sauerteig wären das 33g Olivenöl). Dazu kommen noch 25% von Eurer Sauerteigmenge Saaten. Z.B. Sesam oder Kürbiskerne oder was Ihr eben mögt.

Nun noch 5% Salz dazu und beliebig würzen. Gewürze können sein: Paprikapulver, Curry, Chili, Ras-el-Hanout oder Kreuzkümmel.

Alles zu einem homogenen Teig vermengen und dann zwischen zwei Backpapieren ausrollen.

Anschließend mit Käse, oder Röstzwiebeln oder noch mehr Saaten bestreuen und in Cracker-Form schneiden.

Tipp: Nehmt dafür einen Pizzaschneider

Dann bei 160° Umluft für 20-30 Minuten backen, je nachdem wie dick Euer Teig ausgerollt ist und wie knusprig Ihr sie haben möchtet.



VOM PROFI FÜR ZUHAUSE

Sauerteig-Pancakes



ZUTATEN:

Übriger Sauerteig
Salz
Gewürze (z.B. Zataar)

ZUBEREITUNG:

Pfanne aufheizen mit etwas Öl oder Butter.
Gleichmäßig große Kleckse an Sauerteig in die hei-
ße Pfanne geben. Die teigige Seite mit Gewürzen
bestreuen. Z.B. mit Zataar (SO lecker!) oder Gewür-
zen Eurer Wahl sowie etwas Salz.
Wenden und nochmal würzen.
Sobald sie goldbraun sind servieren und sofort ver-
zehren.

Dazu passt z.B. ein Joghurt-Dip.