

SCHWIERIGKEITSGRAD 1

MENGE

ausreichend für 500-1000 g Mehl

MATERIAL

- » 150 g frisch gekochte Pellkartoffeln
- » ½ Schnapsglas Bier, z.B. naturtrübes Hefeweizen oder Vollbier
- » 1 Esslöffel Zucker
- » kleine Schüssel
- » Schraubglas mit Deckel
- » Gabel

Anleitung

1. Die Kartoffeln pellen und in der Schüssel mit der Gabel fein zerdrücken.



2. Den Zucker zu den Kartoffeln geben und beides miteinander vermengen.



3. Zuletzt das Bier dazugeben und alles zu einem feinen Brei verrühren.



4. Den Brei in das Schraubglas geben, den Deckel locker aufschrauben und bei Zimmertemperatur 4 Tage fermentieren lassen. Das Glas sollte dabei nicht direkt in der Sonne stehen.



5. Nach 4 Tagen sind im Brei kleine Lufteinschlüsse erkennbar. Er riecht intensiv würzig nach Bier. Die selbst gemachte Bierhefe ist fertig und du kannst den Hefebrei zum Backen verwenden.

HINWEISE: Wenn der Brei schimmelt, sich verfärbt oder unangenehm riecht, solltest du ihn im Restmüll entsorgen und nicht mehr verwenden.

ACHTUNG: Menschen mit einem geschwächten Immunsystem sollten auf die selbst gemachte Bierhefe besser verzichten, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass sich in dem Kartoffelbrei auch andere Keime vermehrt haben.

Backen mit Kartoffel-Bierhefe

Die angesetzte Hefe im Glas reicht für 500-1000 g Mehl. Bei eher schweren Hefeteigen, wie zum Beispiel für Hefezopf, oder Teigen mit Vollkornmehl ist es empfehlenswert, ein ganzes Glas für den Teig zu verwenden. Aber auch bei anderen Rezepten geht der Teig schneller, wenn du die ganze Portion verwendest. Wenn du dagegen Zeit hast, den Teig z.B. über Nacht gehen zu lassen, reicht auch die halbe Portion. Den Rest kannst du dann z.B. im Kühlschrank ein paar Tage aufbewahren oder zum Ansetzen neuer Bierhefe verwenden. Dabei gehst du wie beschrieben vor, mischst aber zusätzlich den Rest in den Brei. Nach drei bis vier Tagen ist deine Bierhefe dann wieder startklar.

Hefe, die aus dem Kühlschrank kommt, unbedingt erst auf Zimmertemperatur erwärmen, bevor sie verarbeitet wird.

Du kannst die Kartoffel-Bierhefe für süße und herzhaftere Teige verwenden. Der Bierduft verflüchtigt sich beim Backen. Du ersetzt einfach die Hefe in deinem Rezept durch die selbst angesetzte Bierhefe. Die anderen Zutaten bleiben unverändert. Du kannst aber ggf. etwas weniger Wasser/Flüssigkeit zugeben.

Rezept

Emmer-Vollkornbrötchen

SCHWIERIGKEITSGRAD 2

MENGE

für 6-8 Brötchen

ZUTATEN

- » 250 g feines Weizenmehl, Typ 405
- » 200 g Emmervollkornmehl
- » 250 ml lauwarmes Wasser
- » 1 TL Zucker
- » 1½ TL Salz
- » 2 EL Rapsöl oder Olivenöl
- » 1 Glas selbst gemachte Kartoffel-Bierhefe
- » Körnermischung zum Bestreuen

Anleitung

1. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben, miteinander vermischen und anschließend mit den Händen auf der bemehlten Arbeitsfläche kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Wenn der Teig noch klebrig ist, etwas Weizenmehl dazugeben und einkneten. Danach den Teig 4 Stunden oder über Nacht an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen, bis sein Volumen deutlich zugenommen hat.

2. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig aus der Schüssel nehmen, noch einmal kurz kneten und dann in 6-8 gleich große Stücke teilen.

3. Die Stücke zu runden Brötchen formen, auf der Oberseite etwas mit Wasser benetzen, mit den Körnern bestreuen und dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

4. Eine flache, ofenfeste Schale mit Wasser füllen unten in den Backofen stellen. Die Brötchen auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten bei 200 Grad Ober- und Unterhitze backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Guten Appetit!