

Hermann - Kult-Teig ohne Ende

mit leckeren Rezepten

Kennst du noch Hermann? In den 80ern hatte der süße Sauerteig Kultstatus und wurde zusammen mit einer Art Kettenbrief immer weiter geteilt und verschenkt. In Zeiten, in denen wieder viel selbst gebacken wird und Hefe knapp ist, ist das eine wunderbare Idee. Höchste Zeit, den Kultteig wieder zum Leben zu erwecken.

Hermann selber machen

Eigentlich ist *Hermann* ein Teig, den man geschenkt bekommt und dann mit richtiger Pflege und Fütterung weiterführt und vermehrt. Nach zehn Tagen hat man dann wieder eine große Menge Teig, die man in vier Portionen teilt: eine zum Behalten, eine zum Verschenken und zwei Teile zum Backen.

Du kannst *Hermann* aber auch selbst ansetzen. Wie das geht, erfährst du weiter unten im Rezept für den Grundteig.

Hermann gelingt ganz leicht. Es gibt nur ein paar Dinge, die du über Hermann wissen solltest:

- *Hermann* mag kein Metall. Verwende nur Gefäße und Rührlöffel aus Holz, Glas, Silikon oder Kunststoff.
- *Hermann* mag es kalt. Nach dem zweiten Tag muss Hermann im Kühlschrank stehen.
- *Hermann* mag Bewegung. Er möchte einmal am Tag umgerührt werden.
- *Hermann* liebt Essen. Alle fünf Tage muss Hermann mit Mehl, Zucker und Milch gefüttert werden.
- *Hermann* mag keine frische Luft. Halte das Gefäß immer verschlossen.

Der *Hermann*-Teig riecht angenehm säuerlich. Sollte er nach Essig riechen, ist etwas schiefgelaufen und der Teig ist nicht mehr genießbar. Auch Teig, auf dem sich Schimmel gebildet hat, solltest du sofort entsorgen. Normal ist dagegen ein leichter Schaum auf der Oberfläche. Da der Teig flüssig ist, kann sich außerdem Wasser

oben absetzen. Das kannst du einfach wieder unterrühren.

WICHTIG: Achte beim Ansetzen des *Hermann*-Grundteigs und bei der weiteren Pflege unbedingt auf Hygiene. Also vorher gut die Hände waschen und nur saubere Gefäße und Utensilien verwenden.

Hermann-Grundteig ansetzen

SCHWIERIGKEITSGRAD 1

MENGE

für einen Hermann

ZEITAUFWAND

2 Tage

MATERIAL

- » 100 g Weizenmehl, Typ 405
- » 1 EL Zucker
- » 150 ml lauwarmes Wasser
- » ½ Packung Trockenhefe oder ¼ Würfel frische Hefe
- » Verschließbares Gefäß aus Glas oder Kunststoff, mindestens 1,5 Liter Fassungsvermögen
- » Rührlöffel aus Kunststoff, Silikon oder Holz

1. Gib das Mehl, den Zucker, die Hefe und das Wasser in das Gefäß. Alles miteinander verrühren, bis ein klumpenfreier, flüssiger Teig entstanden ist.



2. Lass das Gefäß mit dem Teigansatz zwei Tage bei Zimmertemperatur stehen. Währenddessen vermehren sich die Hefezellen und der Teig beginnt zu gären und aufzugehen. Damit nichts überquillt, den Teig immer wieder kräftig umrühren. Den Deckel nur auflegen, damit Luft entweichen kann.



3. Am dritten Tag kommt Hermann in den Kühlschrank. Ab jetzt pflegst du ihn so, als hättest du ihn geschenkt bekommen. Folge einfach der Pflegeanleitung. Beginne mit Tag 1.



Hermann-Teig pflegen

Herman ist recht anspruchslos. Folge einfach der Pflegeanleitung und Hermann wird es dir bald mit leckeren Backergebnissen danken.

1. Tag: Stelle Hermann in den Kühlschrank und lass ihn ruhen.

2. Tag: Gut umrühren.

3. Tag: Gut umrühren.

4. Tag: Gut umrühren.

5. Tag: Füttere Hermann mit 100 g Mehl, 150 g Zucker und 150 ml Milch. Falls es Hermann in dem Gefäß zu eng wird, lässt du ihn in ein größeres umziehen.

6. Tag: Gut umrühren.

7. Tag: Gut umrühren.

8. Tag: Gut umrühren.

9. Tag: Gut umrühren.

10. Tag: Füttere Hermann mit 100 g Mehl, 150 g Zucker und 150 ml Milch.

Nach der Fütterung am zehnten Tag ist Hermann bereit: Du kannst ihn in vier Portionen (je ca. 250 g) teilen. Ein Teil wird dein neuer Hermann. Gib ihn wieder in ein geeignetes Gefäß und beginne mit dem 1. Tag der Pflegeanleitung. Einen Teil schenkst du weiter. Gib Hermann dazu in ein frisches Glas und leg die Pflegeanleitung und eine Kopie der Rezepte bei. Die übrigen Teile verarbeitest du zu Kuchen, Waffeln, süßen Brötchen ...

HINWEIS: Wenn du mal eine Hermann-Pause einlegen möchtest, kein Problem! Du kannst den Teig nach dem 10. Tag auch in Portionen einfrieren. Tiefgekühlt ist der süße Sauerteig ca. 3 Monate haltbar.

Rezepte

Backen mit Hermann

Hermann kann so viel mehr, als nur leckere Kuchen zaubern. Die Rezepte sollen dich inspirieren und dir zeigen, wie vielseitig Hermann ist.

Hermann-Äpfelkuchen

SCHWIERIGKEITSGRAD 1

MENGE

für 1 Stück

ZUTATEN

- » 250 g Hermann-Teig
- » 200 g Weizenmehl, Typ 405
- » 100 g Zucker
- » 200 ml Milch
- » 100 g Margarine
- » 2 Eier, Größe M
- » 1 Packung Vanillezucker
- » 1 Packung Backpulver
- » 1 Prise Salz
- » ½ Teelöffel Zimt, gemahlen
- » 3 Äpfel, mittlere Größe
- » runde Kuchenbackform, ø 26 cm
- » Backpapier

So geht's

Die Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die restlichen Zutaten zu einem glatten Teig vermengen.

Das Backpapier mit dem Boden in die Backform spannen. Den Teig einfüllen und die Apfelwürfel gleichmäßig darauf verteilen, sodass sie leicht einsinken.

Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft ca. 45 Minuten backen, bis der Kuchen gar ist.



Du kannst auch Kirschen, Aprikosen, Zwetschgen oder Himbeeren in den Teig geben. Oder du lässt die Früchte weg und gibst stattdessen gehackte Nüsse oder grob gehackte Schokolade hinein.

Süße Milchbrötchen

SCHWIERIGKEITSGRAD 2

MENGE

für 8 Stück

ZUTATEN

- » 250 g Hermann-Teig
- » 300 g Weizenmehl, Typ 550
- » 1/2 Packung Backpulver
- » 1 TL Salz
- » 1 Ei, Größe M
- » 50 g weiche Butter
- » 50 ml Milch
- » etwas Milch zum Bestreichen

So geht's

Alle Zutaten miteinander vermengen, bis ein glatter Teig entsteht, der an Hefeteig erinnert und nicht mehr an der Schüssel klebt. Ggf. noch etwas Mehl zugeben und einkneten. Auf der bemehlten Arbeitsfläche acht Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.

Die Brötchen mit Milch bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten goldbraun backen. Dabei ein flaches, hitzebeständiges Gefäß, das mit Wasser gefüllt ist, unten in den Ofen stellen.



Du kannst zusätzlich backstabile Schokotropfchen oder Rosinen in den Teig geben. Die Brötchen schmecken am besten noch lauwarm und mit etwas Butter bestrichen.

Hermann-Waffeln

SCHWIERIGKEITSGRAD 1

MENGE

für 10-12 Stück

ZUTATEN

- » 250 g Hermann-Teig
- » 200 g Mehl
- » 50 g Zucker
- » 1 Packung Vanillezucker
- » 1/2 Packung Backpulver
- » 3 Eier (Größe M)
- » 175 ml Sonnenblumenöl oder weiche Margarine
- » 1 Prise Salz

So geht's

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und gut miteinander vermengen, bis ein zähflüssiger, glatter Teig entstanden ist. Sollte der Teig zu dickflüssig sein, einfach noch einen Schuss Milch zugeben und gut einrühren. Das Waffeleisen aufheizen und den Teig darin portionsweise zu Waffeln backen.

