

Grundrezept Hermann-Teig

Teigansatz:

100 g Weizenmehl
1 EL Zucker
1/2 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe (knapp 2 gestr. TL)
150 ml lauwarmes Wasser

1. Füttern:

100 g Weizenmehl
150 g Zucker
150 ml Milch

2. Füttern:

100 g Weizenmehl
150 g Zucker
150 ml Milch

1. Teigansatz: Mehl in einer verschließbaren Schüssel (Inhalt: etwa 1,5 l, keine Metallschüssel) mit Zucker und Hefe vermischen. Lauwarmes **Wasser** hinzufügen und mit einem Rührlöffel (aus Holz oder Kunststoff) zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Schüssel mit dem Deckel verschließen.

2. Den Teigansatz 2 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen, dabei ab und zu umrühren. Teigansatz dann im Kühlschrank aufbewahren. Von nun an so weitermachen, als hätte man den Hermann-Teig geschenkt bekommen.

3. Verarbeitung des "geschenkten" Hermanns:

1.	Tag:	ruhen
2.	Tag:	umrühren
3.	Tag:	umrühren
4.	Tag:	umrühren

5. Tag: **1. Füttern:**
Mehl mit Zucker und Milch hinzufügen und gut verrühren.

6.	Tag:	umrühren
7.	Tag:	umrühren
8.	Tag:	umrühren
9.	Tag:	umrühren

10. Tag: **2. Füttern:**
Mehl mit Zucker und Milch hinzufügen und gut verrühren.

4. Den dickflüssigen Hermann-Teig in 4 gleich große Portionen (je etwa 200 g) teilen. Mit einer Portion kann jeweils ein Rezept zubereitet werden. Die Portionen können aber auch einzeln eingefroren werden, verschenkt werden oder einen neuen Ansatz damit zubereiten. Dann mit dem 1.Tag (ruhen) beginnen.

Pro Portion / Stück: E: 10 g, F: 3 g, Kh: 136 g, kJ: 2.610, kcal: 623

etwa 4 Portionen je 200 g



gelingt leicht



bis 20 Min.
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

Tipps:

- Bewahren Sie den Hermann-Teig während der 10-tägigen Zubereitung in einem gut verschlossenen Gefäß im Kühlschrank auf. Wenn der Hermann-Teig zu warm steht, kann die Milchsäuregärung in Essigsäuregärung umschlagen. Dann wird der Teig ungenießbar und riecht sehr unangenehm.
- Während der Ruhezeiten kann sich etwas Flüssigkeit an der Oberfläche absetzen. Das hat jedoch keine Bedeutung für die Weiterverwendung.
- Der Teig ist relativ flüssig und es setzt sich auf der Oberfläche Schaum ab.
- Der Geruch des Ansatzes ist angenehm säuerlich.
- Der Teigansatz oder der fertige Teig kann bis zu 3 Monate eingefroren werden.