



**Vier
Jahreszeiten
Park
Oelde**

Hefe herstellen

Ausverkauft? Vergessen? Weggehamstert? Selbermachen!

Zutaten:

100 g Hefeweizenbier naturtrüb, lauwarm
1 EL Mehl
1 TL Zucker
fest verschraubbares Gefäß passender Größe



Zubereitung:

Das lauwarme Weizenbier in das Gefäß geben. Mehl und Zucker dazugeben, das Gefäß fest verschließen und so lange kräftig schütteln, bis sich die Zutaten homogen vermischt haben. Der Ansatz muss nun etwa 15 Stunden bei Zimmertemperatur stehen. Danach ist das Hefewasser fertig.

Und jetzt? Verwendung:

Pro 500 g Mehl etwa 100-125 ml Hefewasser verwenden. Dabei die Flüssigkeit von der im Rezept angegebenen Flüssigkeit abziehen. Die Triebkraft ist - gerade bei „wilder“, selbtgemachter Hefe - sehr unterschiedlich. Deshalb gönnen wir dem Teig eine verlängerte Teigruhe oder setzen einen Vorteig an. Das Hefewasser ist im Kühlschrank etwa 4 Wochen haltbar, muss vor der Verwendung jedoch wieder Zimmertemperatur annehmen.

Macht doch mal den Hermann!

Erinnern Sie sich noch an den berühmten Teig, der immer mal wieder vorbei kam?

Zubereitung:

100 g Mehl, 25 g Zucker, $\frac{1}{2}$ Tütchen Trockenhefe in einer Schüssel (1,5 l, Glas oder Plastik, kein Metall) vermischen und 150 ml lauwarmes Wasser zugeben (oder mit entsprechend Hefewasser zubereiten). Mit einem Holzlöffel verrühren. Schüssel verschließen und Hermann 2 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Dann 2 Tage in den Kühlschrank stellen. Während dieser 4 Tage jeden Tag einmal mit dem Holzlöffel umrühren.

Nun hat Hermann Hunger!

1. Tag: 100 g Mehl, 150 g Zucker und 150 ml Milch zum Teig geben und alles gut verrühren. Vom 2. bis 4. Tag täglich einmal umrühren! Am 5. Tag Hermann wieder füttern: 100 g Mehl, 150 g Zucker und 150 ml Milch zum Teig geben und gut verrühren. Vom 6. bis 9. Tag wieder kräftig durchrühren! Am 10. Tag Hermann in 4 gleich große Portionen teilen. Aus je einer Portion Kuchen oder Brot backen. Oder einfrieren. Oder eine Portion verschenken und mit einer von vorn beginnen!