

# Sauerteig-Vorteig

## glutenfrei

### Ca. 400 Gramm

150 g Sauerteig-Starter, glutenfrei für den Vorteig      240 g Wasser  
160 g Maniokmehl (oder Reismehl)                              1 Gefäß mit ca. 600 ml Fassungsvermögen und Deckel

### Zubereitung

- **Starter (auch „Anstellgut“ genannt) ansetzen:** Tag 1: 150 g Sauerteigstarter (kaufen) + 60 g Maniokmehl + 120 g Wasser gut mischen, in einem verschließbaren hohen Glas (z.B. Einmachglas mit Bügelverschluss oder Gärgefäß) an einem warmen Ort (siehe Tipps) gehen lassen.
- **Teig füttern:** Tag 2 und Tag 3: Jeweils 50 g Maniokmehl + 60 g Wasser (tendenziell immer etwas mehr Wasser als Maniokmehl) zugeben, alles gut mischen, im verschlossenen Glas an einem warmen Ort gehen lassen. Sollte der Teig zu fest sein, noch etwas mehr Wasser zufügen (siehe Tipps).
- **Vorteig fürs Backen entnehmen:** Tag 4: 350 g Vorteig (sollte säuerlich riechen und kleine Blasen haben) für das Brotbacken entnehmen (siehe Rezept Sauerteig-Brot).  
Den restlichen Sauerteig in einem frischen Glas täglich oder alle 2-3 Tage weiter füttern (wie Tag 2/Tag 3 – siehe auch Tipps).

### ! Tipps

- **Warmer Ort:** Sauerteig mag es warm, aber nicht heiß. Gut geeignet: Backofen kurz auf 50°C anheizen (ca. 2 Minuten), dann ausschalten und Sauerteig über Nacht (oder auch tagsüber) im so angewärmten, geschlossenen Backofen stehen lassen. Auch Restwärme aus dem Backofen nach dem Backen kann genutzt werden – aber Achtung: die Backofen-Innentemperatur darf nicht über „handwarm“ sein, damit die Bakterienkulturen im Sauerteig nicht absterben.
- **Teig-Konsistenz:** Der glutenfreie Sauerteig sollte ein sehr dickflüssiger „Pfannkuchenteig“ sein – mit etwas mehr Mehl oder Wasser kann es bei jedem „Füttern“ angepasst werden.  
Glutenfreier Sauerteig bildet nicht ganz so große Blasen im Teig aus wie glutenhaltiger Sauerteig – sie sollten aber deutlich sichtbar sein und der Teig sollte (bei Verwendung von Maniokmehl) leicht säuerlich-fruchtig riechen
- **Teig füttern und lagern:** Je nach zugefügter Mehl- und Wassermenge und Rhythmus der Fütterung kann der Sauerteig bis zum nächsten Brotbacken aktiv bei Raumtemperatur gehalten werden. Alternativ kann der Sauerteig für ca. 1 Woche im Kühlschrank gelagert werden – dann sollte er jedoch einmal vor dem Brotbacken frisch gefüttert und damit aktiviert werden.
- **Zutaten:** Da sich Maniok-Mehl und Sauerteigstarter verschiedener Anbieter sehr unterscheiden können, hier meine Bezugsquellen – damit der Sauerteig und das Sauerteigbrot auch wirklich gut gelingen. (Beim Maniok-Mehl gibt es kostengünstigere Alternativen – nach meiner bisherigen Erfahrung, wird dabei viel zu viel Wasser gebunden, so dass kein verwertbarer Teig entsteht.)  
Mit diesen Bezugsquellen habe ich ausgezeichnete Erfahrung gemacht: Sauerteigstarter von Fairment.de und Maniokmehl von Ruut.de.