

# GERMTEIG

## Zutaten

FÜR 10 WECKER ODER 1 BROT



### VARIANTE MIT WEISSMEHL

	lauwarme Flüssigkeit nach Wunsch (z.B. Wasser, Milch, Buttermilch, Joghurt, Bier, Molke)
300 g	Wasser, Milch, Buttermilch, Joghurt, Bier, Molke)
500 g	Mehl
10 g	Salz
10 g	frische Germ

### VARIANTE MIT VOLKKORNMEHL

	lauwarme Flüssigkeit nach Wunsch (z.B. Wasser, Milch, Buttermilch, Joghurt, Bier, Molke)
400 g	Wasser, Milch, Buttermilch, Joghurt, Bier, Molke)
500 g	Vollkornmehl
10 g	Salz
10 g	frische Germ

Um ein gutes Brot selbst zu backen, braucht es wirklich nicht viel. Mehl, Wasser, Germ und Gewürze sind alles, und natürlich Zeit und Liebe. Mit diesem Basisrezept könnt ihr einen ganzen Laib Brot oder auch Weckerl machen, ihr könnt mit Weißmehl oder mit Vollkornmehl backen und mit der Zeit werdet ihr auch mit Gewürzen oder verschiedenen Flüssigkeiten experimentieren. Das perfekte Ausgangsrezept also für eure eigenen Kreationen!

## Zubereitung

Für den Germteig die Flüssigkeit genau abwiegen und in eine Rührschüssel geben.

Mehl, Salz und Germ genau abwiegen und dazugeben. Außerdem können in diesem Schritt noch weitere trockene Zutaten (z.B. Zucker, Gewürze, Backmalz, Saaten oder Körner usw.) dazugegeben werden. Im Anschluss wird der Teig in der Küchenmaschine oder per Hand zu einem glatten Teig geknetet. Die Knetdauer variiert je nach Getreidesorte (siehe Tipp). Den Teig zugedeckt ca. 20 Minuten rasten lassen. Dann zu einem Laib formen oder in Stücke teilen und zu Weckerl/Brötchen formen. Im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad (Heißluft) mit viel Dampf backen. Ein ganzes Brot braucht ca. 45 Minuten, die Weckerl sind in ca. 20 Minuten fertig.

Empfohlene Knetdauer: Weizenteig: 8-10 Minuten Dinkelteig: 5 Minuten

Roggenteig: nur kurz verrühren (max 2-3 Minuten)