

## Glutenfreien VORTEIG POOLISH ansetzen

Der Vorteig wird 1 Tag (20 – 32 Std.) vor dem Backen angesetzt

### Zutaten Poolish

100 g Schär Universalmehl Mix it

100 g Wasser kalt

1 g Trockenhefe | Tipp unten

1,5 g Salz | Tipp unten



### Glutenfreier Poolish

mein Favorit unter den glutenfreien

Vorteigen. Der kleine Bruder des Sauerteiges. Großartiges Aroma, wunderbarer Geschmack, fabelhafte unregelmäßige Porung. Der Backtrieb für Brot und Brötchen wird verbessert, außen kross, innen watteweich. Die Dehnbarkeit des Teiges wird verstärkt. Brötchen und Baguette können ohne Backform gebacken werden. Einfaches Handling, wenig Vorlauf-Zeit und wenig schmutziges Geschirr. Das Ansetzen benötigt weniger als 2 Minuten Zubereitungszeit. So viele gute Gründe mit dem Vorteig Poolish zu backen.

++ Ein Rezept für geling-sicheren glutenfreien Sauerteig, für Leute mit wenig Zeit, habe ich auch erarbeitet. Veröffentlichung folgt ++

*Eure Ulli*

### Zubereitung

- ◇ In ein Schraubglas mit ca. 750 ml Fassungsvermögen 100 g kaltes Wasser geben
- ◇ Hefe und Salz zum Wasser geben und kurz verrühren. Das Salz nicht vergessen. Salz ist wichtig für die Konservierung und Keimfreiheit. Siehe auch TIPP unten zur Mengenangabe.
- ◇ Das Mehl in das Wasser schütten und die Masse mit Rührhaken/Schneebeisen/Gabel 20 Sekunden kräftig verrühren.
- ◇ Das Glas fest verschließen und den Vorteig für ca. 2 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.
- ◇ Bei warmen Temperaturen geht der Vorteig schneller auf. Das Volumen sollte sich jedoch nicht mehr als verdoppeln. Eventuell das Glas mit dem Poolish schon früher in den Kühlschrank stellen.
- ◇ Nach 2 Stunden hat sich das Volumen ungefähr verdoppelt. Es sind kleine Bläschen sichtbar. Die Masse riecht angenehm nach grünem Apfel/Gurke.
- ◇ Das verschlossene Glas in den Kühlschrank stellen.
- ◇ Nach ca. 20 Stunden ist der Vorteig gereift, er hat sich noch einmal verdoppelt. Kleine Luftblasen sind sichtbar und er riecht nach vergorenem Alkohol. Genauso ist er richtig. Sticht man ihn an knistert er und fällt zusammen. Jetzt kann er verbacken werden.
- ◇ Den besten Backtrieb hat der glutenfreie Vorteig Poolish mit einer Reifezeit von 20 – 32 Stunden.

## Mit Vorteig Poolish backen

- ◇ Die Menge Vorteig aus diesem Rezept reicht für 400 – 600 g Mehl.
- ◇ Von den bestehenden Rezeptzutaten einfach 100 g Mehl und 100 g Wasser/Flüssigkeit abziehen
- ◇ Der Teig kann direkt aus dem Kühlschrank verbraucht werden.
- ◇ Ansonsten wird der Teig genauso geknetet und man lässt genauso lange aufgehen, wie ohne Poolish.
- ◇ Die Poolish Menge kann auch einfach zusätzlich zu den Back-Zutaten dazugegeben werden. Die Flüssigkeitsmenge muss dann jedoch etwas reduziert werden.



TIPP Klassische digitale Waagen haben Probleme, die kleinen Mengen Salz und Hefe zu messen. Man kann sich gut mit einer 1-€-Münze behelfen.

1,5 g Salz = Eine 1-€-Münze mit Salz flach beschütten. Die Menge Salz, die auf der Münze liegt, entspricht ungefähr einer Menge von 1,5 g.

1 g Hefe = Eine 1-€-Münze 2 x mit Hefe beschütten. Die Menge Hefe, die 2 x auf der Münze liegt, entspricht ungefähr die Menge von 1 g Hefe.

+ Bei den Mengen von Hefe und Salz für den Vorteig Poolish gilt, lieber zu wenig als zu viel nehmen +

### HINWEIS

Solange der Poolish in Kühlschrank nicht eingefallen ist, bis zu 3-4 Tagen, ist der Backtrieb und alle guten Eigenschaften erhalten geblieben. Er kann dann verbacken werden.

### Vorteig Poolish im Kühlschrank vergessen oder nicht zum Backen gekommen

Für einen Zeitraum von 7 Tagen kein Problem. Einfach den Vorteig auffrischen, siehe unten.

## Zubereitung Auffrischen Poolish

- ◇ 50 g von der eingefallenen Poolish-Menge und
- ◇ 50 g Wasser in ein sauberes Glas geben und mit einer Gabel kräftig verrühren.
- ◇ 50 g Mehl dazufügen und auch mit der Gabel kräftig verrühren.
- ◇ Den aufgefrischten Vorteig bei Zimmertemperatur gären lassen. Nach ca. 2 Stunden ist der Vorteig aufgegangen und er hat sich verdoppelt.
- ◇ Der Poolish kann jetzt verbacken werden, oder wieder weitere 5 Tage im Kühlschrank gelagert werden.



Nur für private Nutzung Copyright Ulrike Brusch 2021

Da das Backverhalten glutenfreier Universal-Mehle sehr unterschiedlich ist und glutenfreies Backen an sich schon schwierig und kostspielig ist, habe ich mich entschieden, in meinen Rezepten genau anzugeben, mit welchen Mehlen welcher Hersteller ich das jeweilige Rezept zubereitet/gebacken habe.

++ Siehe dazu auch mein YouTube Video glutenfreie Universalmehle im Test ++

Ich habe keinerlei wirtschaftlichen Nutzen aus der Nennung der Mehl-Hersteller.

Ich freue mich, wenn meine Rezepte gelingen und so richtig gut funktionieren sie nur, mit Verwendung der gleichen glutenfreien Universal-Mehl-Sorten.

Eure Ulli