

Hefeteig-Rezepte in Sauerteig-Rezepte umrechnen

Wenn Du ein Original-Hefe-Rezept in ein Sauerteig-Rezept umrechnen möchtest, dienen die verwendeten Menge an Mehl und Flüssigkeit als Berechnungsgrundlage für den Sauerteig-Anteil. Dabei müssen die entsprechenden Anteil auch vom Vorteig berücksichtigt werden. Je nach dem welchen Versäuerungsgrad (Anteil Sauerteig am Gesamtteig) Du bevorzugst, verändert sich auch die zu verwendende Mehl- und Flüssigkeitsmenge. Ausserdem verringert sich die Stockgare je höher der Sauerteig-Anteil ist.

Beispiel

Bei einem Versäuerungsgrad von 10% werden je 10% der Mehl- und Wassermenge reduziert (diese sind im Sauerteig enthalten). Die Sauerteigmenge wird bei der direkten Teigführung (d.h. kein Vorteig) aufgrund der Originalmenge an Mehl berechnet. Bei der indirekten Teigführung (mit Vorteig) wird die Sauerteigmenge aufgrund des Vorteig-Anteils an Mehl und Wasser berechnet.

Original-Rezept mit Hefe	Umrechnung auf Sauerteig, OHNE Vorteig		
Total Mehl- und Flüssigkeitsmenge	10% Versäuerungsgrad	20% Versäuerungsgrad	30% Versäuerungsgrad
	Hauptteig	Hauptteig	Hauptteig
600 g Mehl	540 g Mehl	480 g Mehl	420 g Mehl
400 g Wasser	360 g Wasser	320 g Wasser	280 g Wasser
	60 g Sauerteig	120 g Sauerteig	180 g Sauerteig
	8-12 Std. Stockgare	6-10 Std. Stockgare	4-6 Std. Stockgare
Original-Rezept mit Hefe	Umrechnung auf Sauerteig, MIT Vorteig		
Total Mehl- und Flüssigkeitsmenge	10% Versäuerungsgrad	20% Versäuerungsgrad	30% Versäuerungsgrad
	Vorteig	Vorteig	Vorteig
600 g Mehl	60 g Mehl	120 g Mehl	180 g Mehl
400 g Wasser	40 g Wasser	80 g Wasser	120 g Wasser
	6 g Sauerteig	24 g Sauerteig	54 g Sauerteig
	8-12 Std. Stockgare	6-10 Std. Stockgare	4-6 Std. Stockgare
	Hauptteig	Hauptteig	Hauptteig
	540 g Mehl	480 g Mehl	420 g Mehl
	360 g Wasser	320 g Wasser	280 g Wasser
	3-5 Std. Stockgare	2-3 Std. Stockgare	1-2 Std. Stockgare

[Hier zum Download des Hefe-Sauerteig-Umrechnungs-Tools](#)