



# Hallo Hermann!

## Für das Hermann-Grundrezept brauchen Sie nur wenige Zutaten und Küchen-Utensilien:



- 100 g Weizenmehl (Typ 405)
- 1/4 Würfel Frischhefe oder 1 halbes Päckchen Trockenhefe
- 20 g Zucker
- 150 ml lauwarmes Wasser
- eine Schüssel mit Deckel oder ein großes Einmachglas
- einen Löffel zum Umrühren



## Zum späteren Nachfüttern:

- etwa 200 g Weizenmehl (Typ 405)
- etwa 300 g Zucker
- etwa 300 ml Milch



**Tipp:** In vielen Hermann-Rezepten findet man den Hinweis, für die Pflege eines Hermanns keine Küchenutensilien aus Metall zu verwenden. Womöglich bezieht sich der Hinweis auf Löffel aus Eisen, das bekanntlich rostet. Heute übliche Edelstahlschüsseln und -löffel sollten allerdings kein Problem sein.

## Teig ansetzen

**1.** Lösen Sie die Hefe im Wasser auf. Vermengen Sie das Hefe-Wassergemisch mit Mehl und Zucker in einer Schüssel oder einem Einmachglas. Verrühren Sie das Ganze zu einem geschmeidigen Teig, den Sie in einem verschließbaren Gefäß aufbewahren.

**Achtung:** Das Gefäß sollten Sie auf keinen Fall verschließen, sondern den Deckel nur auflegen. In einer verschlossenen Schüssel können durch die Gärung entstehende Gase nicht entweichen. Dann besteht die Gefahr, dass das Gefäß platzt!



**2.** Lassen Sie den Teigansatz zwei Tage bei Zimmertemperatur stehen und rühren Sie einmal am Tag um. Nun kommt der Ansatz für 24 Stunden in den Kühlschrank.

**3.** Jetzt wird der Teig noch einmal gut durchgerührt und fertig ist der Hermann-Ansatz! Es folgt die Pflege und Fütterung.



## Fütterung

1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag*	6. Tag	7. Tag	8. Tag	9. Tag	10. Tag
1 x umrühren	1 x umrühren	1 x umrühren	1 x umrühren	Füttern Sie den Teig mit 100 g Weizenmehl, 150 g Zucker und 150 ml Milch und rühren Sie sorgfältig um	1 x umrühren	1 x umrühren	1 x umrühren	1 x umrühren	Geben Sie nochmal 100 g Weizenmehl, 150 g Zucker und 150 ml Milch zum Teig und rühren Sie nochmals gut um

\*Gegebenenfalls füllen Sie den Ansatz jetzt in ein größeres Gefäß um, das noch gut in den Kühlschrank passt.

Wenn sich während des Fütterns und Pflegens etwas Schaum auf dem Teig bildet, ist das völlig in Ordnung und ein Indiz dafür, dass sich die Hefekultur ordentlich vermehrt. Entdecken Sie hingegen Schimmel, sollten Sie den Hermann sofort entsorgen.

Auch am Geruch erkennt man, wie es Ihrem Hermann geht: Riechen Sie angenehm säuerliche Noten, ist das ein gutes Zeichen. Unangenehm muffige Gerüche hingegen verraten, dass etwas schiefgelaufen ist. Dann sollten Sie den Teig entsorgen und neu ansetzen.



Viel Spaß mit Hermann!

