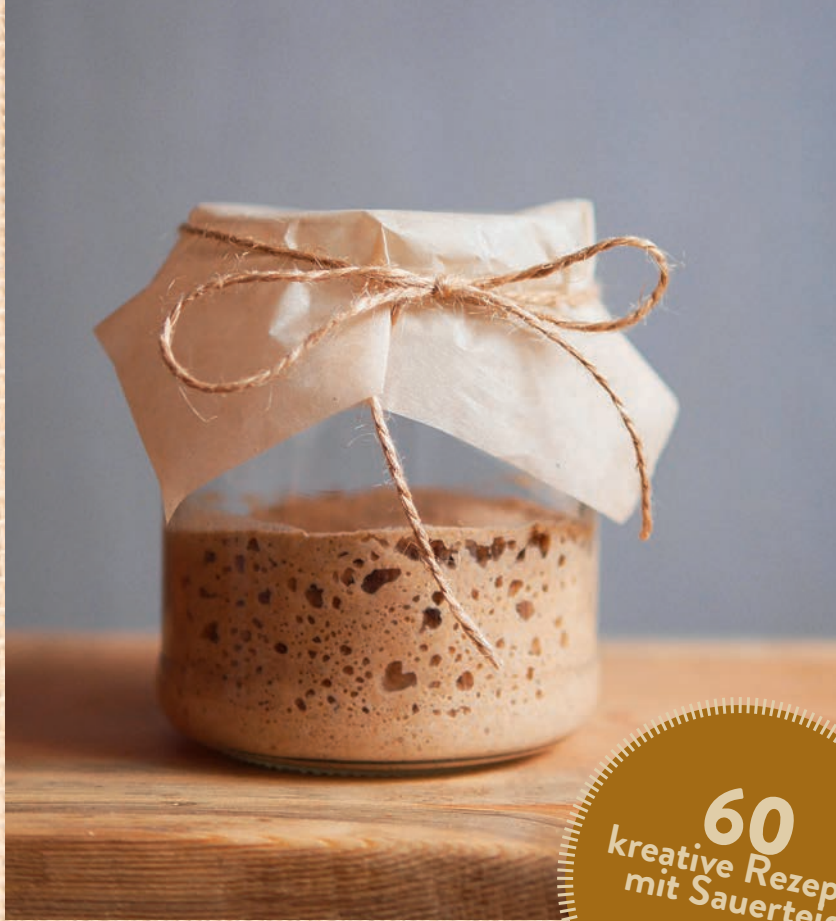


Sonja Bauer

Fotografie: Julia Hildebrand



60
kreative Rezepte
mit Sauerteig

SAUERTEIG *kann alles*

Mehr als Brot:
Pasta, Knödel, Kuchen & mehr

CHRISTIAN





Inhalt

SAUERTEIG: DIE GRUNDLAGEN	9
BEILAGEN	35
PIZZA, QUICHE & CO.	62
BROT & BRÖTCHEN	90
ZUM KNABBERN	115
SÜSSES GEBÄCK	131
SÜSSES FRÜHSTÜCK & DESSERTS	164
REGISTER	186
ÜBER DIE AUTORIN	190

Pfannkuchen

Pikante Pfannkuchen mit frischen Kräutern als Grundlage für eine herzhafte Füllung. Für neutrale Crêpes können die Kräuter und der Pfeffer weggelassen werden.

MENGE	ANSTELLGUT	ARBEITSZEIT	REIFEZEIT	GESAMT
Für 4–6 Stück	Weizensauerteig	30 Minuten	2–4 Stunden	2,5–4,5 Stunden

FÜR DEN MILCH-SAUERTEIG

100 g Weizenanstellgut
100 g lauwarme Vollmilch (40 °C)
100 g Weizenmehl Type 405

Sauerteiganstellgut in der Vollmilch auflösen und danach gründlich mit dem Weizenmehl mischen. Abgedeckt für 2–4 Stunden bei 26–28 °C reifen lassen.

FÜR DEN TEIG

1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Petersilie
3 Eier (Größe M)
50 g Vollmilch
1/2 TL Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer

Die Kräuter fein hacken und beiseitestellen. Die Eier mit der Milch, dem Slz und dem Pfeffer mit Hilfe eines Schneebesens gründlich verrühren. Die gehackten Kräuter und den reifen Sauerteig hinzugeben und unterrühren.

AUSSERDEM

etwas Butter für die Pfanne

Butter in einer antihftbeschichteten Pfanne erhitzen. Die Pfannkuchen nacheinander von beiden Seiten goldgelb ausbacken und anschließend nach Belieben füllen.





Roggen-Dinkel-Vollkornbrot

Saftiges Vollkornbrot mit Roggenschrot und Saaten sowie einer sehr guten Frischhaltung

MENGE	ANSTELLGUT	ARBEITSZEIT	REIFEZEIT	GESAMT
Für 1 Brot	Roggensauer- teig	50 Minuten	10–13 Stunden	15–17 Stunden

VORTAG

FÜR DEN SAUERTEIG

120 g warmes Wasser (40 °C)
10 g Roggenanstellgut
120 g Roggenvollkornmehl

Gründlich mischen und abgedeckt für 10–12 Stunden bei 22–24 °C reifen lassen.

FÜR DAS BRÜHSTÜCK

60 g Altbrot, geröstet und
gemahlen
5 g Salz
180 g heißes Wasser (90 °C)

Mischen und abgedeckt über Nacht (etwa 10–12 Stunden) bei Raumtemperatur quellen lassen.

FÜR DAS QUELLSTÜCK

125 g Roggenschrot (fein)
70 g Sonnenblumenkerne,
geröstet
20 g weißer Sesam, geröstet
8 g Salz
180 g kühles Wasser

Mischen und abgedeckt über Nacht (etwa 10–12 Stunden) bei Raumtemperatur quellen lassen.

BACKTAG

FÜR DEN FERMENTOLYSETEIG

Sauerteig
100 g kühles Wasser
250 g Dinkelvollkornmehl

FÜR DEN HAUPTTEIG

Fermentolyseteig
2 g Frischhefe (optional)
20 g Rübensirup
Brühstück
Quellstück

FORMEN & STÜCKGARE

Fett für die Form
Roggenschrot (fein) zum
Bestreuen

BACKEN

Kurz, aber gründlich mischen und für 20 Minuten
abgedeckt quellen lassen

Die Frischhefe und den Rübensirup zum Fermentoly-
seteig geben und für 5–8 Minuten bei geringer Stufe
kneten. Für 1–2 Minuten bei höherer Stufe weiter
kneten, dabei nacheinander das Brühstück, und Quell-
stück mit einkneten.

Eine Kastenform einfetten und mit Roggenschrot aus-
streuen. Den Teig einfüllen und mit einem angefeuch-
teten Teigschaber glatt streichen und mit Roggen-
schrot bestreuen.

Abgedeckt für etwa 3 Stunden bei 22–24 °C zur Stück-
gare stellen.

Den Backofen rechtzeitig vor Ende der Stückgare auf
230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen

Einschießen und sofort wenig schwaden. Für insgesamt
70–80 Minuten backen. Nach 10 Minuten den Dampf
ablassen und die Temperatur auf 200°C reduzieren.

Sofort nach dem Backen aus der Kastenform nehmen,
mit etwas Wasser besprühen und auf einem Rost aus-
kühlen lassen.





Torta di mandorle

Saftiger sizilianischer Mandelkuchen mit Zitrusfrucht-Aromen und Amaretto.

MENGE	ANSTELLGUT	ARBEITSZEIT	GESAMT
Für 1 Kuchen (Springform, Ø 26 cm)	Lievito-Madre	30 Minuten	90 Minuten

VORBEREITUNG

FÜR DEN TEIG

- 6 Eier
- 150 g weiche Butter
- 150 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 TL Orangenschalenabrieb
- 1 TL Zitronenschalenabrieb
- 75 g Lievito Madre Anstellgut
- 25 g Amaretto
- 250 g gemahlene Mandelkerne
- 40 g Mandelblättchen

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Eine Springform mit Backpapier belegen.

Die Eier trennen. Die Butter und 75 g Zucker mithilfe von einem Handrührgerät hell-cremig aufschlagen. Die Eigelbe nacheinander unterrühren. Die gemahlene Mandelkerne, den Orangen- und Zitronenschalenabrieb hinzugeben. Lievito Madre und Amaretto glattrühren und gründlich unter die Eigelbmasse mischen.

Das Eiweiß und 1 Prise Salz mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine in einer sauberen und fettfreien Schüssel zu Eischnee aufschlagen. Dabei 75 g Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis sich dieser vollständig aufgelöst hat. Den Eischnee vorsichtig unter die Butter-Mandel-Masse heben.

Den Teig gleichmäßig in die vorbereitete Springform verteilen und mit den Mandelblättchen bestreuen. Für etwa 50 Minuten 180 °C Ober-/Unterhitze backen. Die Backofentür während der Backzeit nicht öffnen. Nach dem Backen die Backofentür einen Spalt öffnen und den Kuchen 10 Minuten auskühlen lassen. Anschließend herausnehmen und in der Form vollständig auskühlen lassen.

AUSSERDEM

etwas Puderzucker für die
Dekoration

Den Kuchen vor dem Verzehr mit etwas Puderzucker bestäuben.



Sauerteig goes wild!

Corona hat Brotbacken zum Lieblingshobby vieler werden lassen. So zog Sauerteig in unzählige Haushalte ein, wird dort gefüttert, gepflegt und verbacken. Was viele dennoch nicht wissen: Sauerteig lässt sich deutlich vielfältiger einsetzen als nur zum Brotbacken: Waffeln, Pancakes, Gnocchi, Knödel, Kuchen, Granola oder Pasta können mit Sauerteig verfeinert werden. Ideal etwa, um Sauerteigreste zu verwerten. Zeit, Neues auszuprobieren!

- Ein einzigartiges Buch zum Trend »Sauerteig«
- Ideal zum Verwerten von Sauerteigresten
- Das absolute Must-have für alle Hobbybäcker

Sonja Bauer
Fotografie: Julia Hildebrand

Sauerteig kann alles

Mehr als Brot: Pasta, Knödel, Kuchen & mehr. 60 kreative Rezepte mit Sauerteig

192 Seiten, ca. 100 Abb., 19,3 x 26,1 cm, Hardcover mit Leseband

€ [D] 27,99 / € [A] 28,80 / sFr. 38,90

ISBN: 978-3-95961-676-8

WG: 457 / ET: Mai 2022

c CHRISTIAN



SAUERTEIG kann alles Sonja Bauer

CHRISTIAN

