

Andrea
Gottfreund

SAUERTEIG

für Anfänger

Mit Tipps und Tricks zum
perfekten Sauerteig

 Bassermann



Inhalt

Vorwort	7	Zwiebelbrot	42
Die Grundausstattung	8	Wurzelbrot aus Vollkornmehl	44
Sauerteig, was ist das eigentlich?	9	Kürbiskernbrot aus dem Topf	46
Der erste Sauerteig	9	Karottenbrötchen	48
Vom Spontansauer zum Anstellgut	11	Müslibrötchen	50
Die Aktivierung des Anstellguts	11	Kartoffelbrötchen	52
Grundrezept Sauerteigbrot	12	Schwedische Zimtknoten	54
Das Dehnen und Falten	16	Pancakes mit Heidelbeerkompott und Vanille-Frischkäse-Creme	56
Brot backen mit und ohne Wasserdampf	17	Babka mit Kirschkonfitüre	58
Roggenmischbrot	18	Dinkelwaffeln	60
Röggelchen	20	Brownies	62
Weizenbrot	22	Bananenbrot mit Ahornsirup	64
Weizenbrötchen	24	Mohnschnecken mit Zitronenfüllung	66
Weizentoastbrot	26	Schwarz-weiße Muffins	68
Dinkelbrot	28	Apfelstreusel mit Mandeln	70
Dinkelbrötchen rustica	30	Cranberry Cookies mit weißer Schokolade	72
Dinkelstangen mit schwarzen Oliven	32		
Haferbrot mit Frischkäse	34	Fragen und Antworten rund um den Sauerteig	74
Joghurtkruste	36	Dank	76
Sonnenblumenbrot aus dem Topf	38	Impressum	78
Landbrot aus dem Topf	40		





Vorwort

In der Welt des Backens ist der Sauerteig ein Mysterium und seine Herstellung ein Geheimnis – so jedenfalls kam es mir früher vor. Ich habe mich daher lange Zeit nicht an das Backen mit Sauerteig herangewagt. Doch dann ist es passiert: Ich bekam meinen ersten Sauerteigstarter geschenkt. Es blieb mir also nichts anderes übrig, als mich mit dem Thema zu befassen. Am Anfang war ich sehr unsicher. Wie sollte ich den Sauerteig am Leben erhalten? Welches Brot konnte ich damit backen? Wie konnte ich ihn richtig einsetzen? Es fehlte mir an den Grundlagen, und ich musste mir Wissen aneignen.

Meine ersten Recherchen erbrachten eine Flut von Informationen – allerdings gespickt mit Begriffen, die ich nicht kannte. Vieles, was es da zu lesen gab, erschloss sich mir zu dieser Zeit nicht, aber Aufgeben war keine Option. Bald verstand ich, dass es verschiedene Herangehensweisen gibt. Ich begann, zu experimentieren, und die Erfolge stellten sich ein: herzhafte Brote, knusprige Brötchen und sogar süßes Gebäck, machten Lust auf mehr. An all dies hatte ich im Zusammenhang mit Sauerteig nicht gedacht.

Inzwischen bin ich eine überzeugte Sauerteig-Bäckerin und möchte meine Erfahrung in Form von Rezepten und Tipps mit Ihnen teilen. Ich möchte Sie mit diesem Buch ermutigen, sich an den Sauerteig heranzuwagen. Sobald Sie jedoch etwas geübt sind, können Sie sich auch an Varianten versuchen. Probieren Sie aus, was Ihnen gut von der Hand geht und am besten schmeckt – mit etwas Geduld wird Ihnen Ihr perfektes Brot gelingen!

Aber bevor Sie loslegen, sollten Sie sich mit den Grundbegriffen vertraut machen, die ich an den Anfang des Buchs gestellt habe. Und damit Sie nicht von Fachbegriffen verwirrt werden, habe ich das Vorgehen so einfach und anschaulich wie möglich für Sie erklärt.

Ein gutes Ergebnis hängt nicht allein von technischem Können ab. Backen Sie mit allen Sinnen und entwickeln Sie das richtige Gespür. Wie fühlt sich der ideale Teig an? Wann habe ich die perfekte Kruste? Wie luftig soll die Krume sein? Wie duftet das Brot, wenn es richtig gebacken ist? Und wie ist der Geschmack Ihrer Brötchen, wenn Sie sich wirklich Zeit lassen, sie zu kosten? Schöpfen Sie alle diese Möglichkeiten aus, um Erfahrungen zu sammeln und sich in Ihrer Backkunst zu perfektionieren.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Ihre

Andrea Gottfreund



Die Grundausstattung



AUßERDEM:

- Küchenmaschine
- Waage
- scharfes Messer
- Backschüsseln
- Sprühflasche
- gusseiserner Topf
- Backhandschuhe