





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 Heidelbeercompott 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 geübter 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