

INHALT

- 6 Einleitung
- 7 Backen mit Sauerteig – meine Leidenschaft
- 8 Gebrauchsanweisung

I WICHTIGE ZUTATEN UND HILFSMITTEL

- 11 Zutaten
- 19 Hilfsmittel

II IHR ERSTES SAUERTEIG-BROT

- 26 Was ist Sauerteig?
- 28 In acht Schritten zum Brot
- 30 Anatomie des perfekten Brots
- 32 Sauerteig-Starter ansetzen
- 40 Tutorial: Einfaches Sauerteigbrot

III TECHNIKEN

- 59 Sauerteig-Starter
- 71 Vorteig
- 77 Vermischen
- 88 Stockgare
- 96 Teilen, Vorwirken und Ballengare
- 99 Formen
- 110 Stückgare
- 118 Einschnitten
- 122 Backen
- 127 Aufschneiden, Lagern, Saubermachen
- 129 Bäckerprozente und Teigausbeute

IV SAUERTEIG: FAKTEN 1 x 1

- 133 Fermentation
- 135 Temperatur
- 140 Hydratation

V REZEPTE

- 150 Ohne Form gebacken
- 262 Kastenbrote
- 292 Pizzas & Fladenbrote
- 330 Brötchen, Bagels & Gebäck
- 386 Süßes

- 424 Bezugsquellen
- 425 Dank
- 426 Register