

INHALT

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

WICHTIGE ZUTATEN UND HILFSMITTEL

- ## 11 Zutaten 19 Hilfsmittel

|| 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

IV SAUERTEIG: FAKten 1 x 1

- 133 Fermentation
 - 135 Temperatur
 - 140 Hydratation

III TECHNIKEN

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

V REZEPTE

- 150 Ohne Form gebacken
 - 262 Kastenbrote
 - 292 Pizzas & Fladenbrote
 - 330 Brötchen, Bagels & Gebäck
 - 386 Süßes
 - 424 Bezugsquellen
 - 425 Dank
 - 426 Register