

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort 7

1 DINKEL

Was macht ihn so besonders? 9

Die Geschichte des Dinkels 10

Wie der Dinkel entstand 10

Dinkel und Hildegard von Bingen 11

Dinkelsorten und Weizenfreiheit 11

Warum du Dinkel lieben wirst 13

Seine Unterschiede zu Weizen 13

Seine Verträglichkeit 13

2 DIE GRUNDLAGEN

Bevor du loslegst 15

Verarbeitungsformen von Dinkel
und Grünkern 16

Hilfreiche Zutaten 18

Die Grundausstattung 21

Sauerteige mit Dinkel 25

Flüssiger Sauerteig 25

Lievito Madre 28

FAQ rund um Sauerteig 35

Kommerzielle Hefe richtig einsetzen 37

Hefevorteige: Poolish & Biga 38

Direkte Führung 39

Sauerteig durch Hefe ersetzen 40

FODMAPS – auf die Dauer der
Fermentation kommt es an 40

Die Teigstruktur verbessern 41

Fenstertest 41

Autolyse 41

Fermentolyse 42

Kneten 42

Bassinage 42

Dehnen und Falten 42

Coil Fold 43

Laminieren 44

Wann mit dem Falten aufhören? 44

Die Teigtemperatur 44

Zu den Rezepten 45

Wie findest du das passende Rezept? 45

Was bedeuten die Icons? 45

Was brauchst du zum Arbeiten? 45

3 HEFEBROTE

Dein erstes Dinkelbrot 47

- Oliven-Schneckenbrote 49
- Mohn-Sesam-Knoten 51
- Poolish-Dinkelbrot 53
- Handsemmeln 55
- Dinkel-Chia-Vollkornbrot 57
- Dinkel-Basic 59
- Kartoffel-Toastbrot 61
- Karottenbrot 63

4 SAUERTEIGBROTE

Auf die richtige Führung kommt es an 65

- Dinkel-Sauerteigbrot
nach Tartine-Art 67
- Rustikale Walnuss-Stangen 69
- Vollkorn-Kartoffel-Brot mit Emmer 71
- Pa Dalí 73
- Moña gallega 75
- Haselnussbrot 77
- Grünkernbrot 79
- Grünkern-Roggen-Kernling 81
- Dinkel-Gersten-Brot 83
- Sonnenblumenkasten 85

5 BROTE MIT GEMISCHTER FÜHRUNG

Die perfekte Kombination aus Hefe und Sauerteig 87

- Rustikales Auffrischbrot 89
- Dinkel-Süßkartoffel-Brötchen 91
- Saaten-Vollkornbrötchen 93
- Dinkel-Einkorn-Ciabatta 95
- Chia-Karotten-Brötchen mit Skyr 97
- Spitzbrötchen mit Sprossen 99
- Kürbiskernbrot 101
- Kaiser-Franz-Brot 103

6 BESONDERE GEBÄCKE

Von herzhaft bis süß 105

- Baguette 107
- Halb-Vollkorn-Toast 109
- Genetztes 111
- Pizza 113
- Coca catalana 115
- Grünkern-Flammkuchen 117
- Sauerteig-Focaccia 119
- Brezeln 121
- Salzstangen 123
- Bierstangen 125
- Bagels 127
- Donuts 129
- Ensaïmada aus Mallorca 131
- Schoko-Brioche 133
- Rosinenbrötchen 135
- Croissants 137
- Hefezopf 139
- Osterbrot 141
- Stollen nach Hildegard von Bingen 143

7 SERVICE 145

- Anleitungen zum Formen 146
- FAQ rund ums Backen mit Dinkel 154
- Glossar 155
- Bezugsquellen 156
- Weiterführende Literatur 156
- Blogs & Internetadressen 157
- Die Autorin 158
- Dank 158
- Register 159