

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	7	Die Teigstruktur verbessern	41
1 DINKEL		Fenstertest	41
Was macht ihn so besonders?	9	Autolyse	41
Die Geschichte des Dinkels	10	Fermentolyse	42
Wie der Dinkel entstand	10	Kneten	42
Dinkel und Hildegard von Bingen	11	Bassinage	42
Dinkelsorten und Weizenfreiheit	11	Dehnen und Falten	42
Warum du Dinkel lieben wirst	13	Coil Fold	43
Seine Unterschiede zu Weizen	13	Laminieren	44
Seine Verträglichkeit	13	Wann mit dem Falten aufhören?	44
2 DIE GRUNDLAGEN		Die Teigtemperatur	44
Bevor du loslegst	15	Zu den Rezepten	45
Verarbeitungsformen von Dinkel		Wie findest du das passende Rezept?	45
und Grünkern	16	Was bedeuten die Icons?	45
Hilfreiche Zutaten	18	Was brauchst du zum Arbeiten?	45
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		

3 HEFEBROTE

- Dein erstes Dinkelbrot** 47
- Oliven-Schneckenbrote 49
- Mohn-Sesam-Knoten 51
- Poolish-Dinkelbrot 53
- Handsemmlen 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 herhaft 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