

# Inhalt

---

## 8 VORWORT

### Einführung

#### 14 BACKEN WIE VOR 6 000 JAHREN?

#### 16 ZUM AUFBAU DES BUCHES

#### 17 TIPPS ZUM START

#### 17 Grundregeln für gutes Sauerteigbrot

#### 19 Zubehör

#### 19 Zutaten

#### 22 Mischen und Kneten

#### 23 Teigruhe

#### 24 Formen

#### 27 Backen

#### 29 Zeit und Temperatur

#### 32 HÄUFIGE FRAGEN

#### 38 GLOSSAR

## Rezepte

#### 44 REZEPTHINWEISE

#### 47 ROGGENSAUERTEIG

#### 49 Roggenbrot

#### 54 Roggenvollkornkastenbrot

#### 57 Früchtebrot

#### 59 Roggenmischbrot

#### 60 Vinschger Paaren

#### 62 Bauernbrot

#### 65 Dinkelkartoffelbrot

#### 67 Dinkelsaatenbrot

#### 68 Roggenbrötchen

#### 71 Roggenmischbrötchen

#### 73 Abendbrötchen

#### 74 Roggenvollkornbrot mit Walnuss und Feige

#### 76 Korn an Korn

#### 79 Roggenschrotbrot

#### 81 Pumpernickel

#### 82 Raritätenbrot

#### 84 Knäckebrötchen

#### 87 WEIZENSAUERTEIG

#### 89 San Francisco Sourdough Bread

#### 91 Waffeln

#### 92 Toastbrot

94	Weißbrot
97	Frühstücksbrot
99	Frühstücksbrötchen
101	Weizenvollkornbrot
103	Fladenbrot
107	Ciabatta
108	Drehwurm
111	Pizza
112	Durum-Brot
114	Milch- und Rosinenbrötchen
116	Hamburger Buns
119	Stollen
121	Croissants mit Lievito madre
127	Croissants mit Levain liquide
129	Panettone
133	<u>DINKELSAUERTEIG</u>
135	Dinkelsauerteigbrot
137	Mediterranes Dinkelbrot
138	Dinkelvollkornbrot mit Möhre
141	Dinkelvollkornbrot mit Buttermilch
142	Dinkelseelen
145	Dinkel-Berliner
149	Dinkelnusszopf

151	<u>HEFEWASSER</u>
153	Hefewasserbrot
155	Zopf
156	Brioche
159	<u>GEMISCHTES</u>
161	Wurzelbrot
162	Landbrot
165	Dreierlei
166	Honig-Salz-Brot
168	Glutenfreies Brot
171	<u>REZEPTE MIT SAUERTEIGRESTEN</u>
173	Baguettebrötchen
174	Laugenbrezel
177	Pizza mit geröstetem Sauerteig
178	Dinkelbrot mit gekochtem Sauerteig
180	Nudelteig
183	Crêpes
185	Kaiserschmarrn
186	Plätzchen
189	Muffins
190	Hafercookies
192	Schokocookies
195	Panade
196	Helle Sauce
198	Röstzwiebeln
201	Polnische Sauerteigsuppe Żurek

# Grundlagen

## 205 WAS IST SAUERTEIG?

205 Offizielle Definition

206 Eigene Definition

206 Abgrenzung zu Vorteigen

208 Klassifikation von Sauerteigen

209 Saures fassbar machen – pH-Wert, Säuregrad, Gärungsquotient

## 212 SPONTANSAUERTEIG HERSTELLEN

215 Spontangärung

215 Klassischer Sauerteig

## 241 WISSENSBOX: HEFEWASSER

241 Herstellung

253 Pflege

253 Hefewasser auffrischen

256 Hefewasser vermehren

257 Teige lockern

258 Verwendung als Starter

261 Verwendung im Hauptteig

## 262 REINZUCHTSAUERTEIG

263 Backferment

## 264 SAUERTEIGE PFLEGEN (ANSTELLGUT)

264 Traditionell

267 Unabhängig vom Backen

## 287 SAUERTEIGE HALTBAR MACHEN

288 Die richtige Reife

293 Teigausbeute senken

294 Verkrümeln

299 Trocknen (fermentiertes Mehl)

301 Einfrieren

## 305 WER LEBT IM SAUERTEIG?

308 Hefen

312 Milchsäurebakterien

## 316 WAS PASSIERT IN EINEM SAUERTEIG?

316 Alkoholische Gärung der Sauerteighefen

317 Milchsäuregärung

323 Eiweißabbau (Proteolyse)

324 Weitere Stoffwechselprodukte

## 328 WARUM MIT SAUERTEIG BACKEN?

328 Haltbarkeit

330 Lockerung, Backfähigkeit und Versäuerung

334 Geschmack

339 Gesundheit

341 FÜHRUNGSPARAMETER

344 Temperatur

349 Wassergehalt (Teigausbeute)

350 Abstehtzeit (Reifezeit)

357 Anstellgutmenge (pH-Wert)

362 Futter (Korngröße, Nährstoffe  
und Puffer)

365 Fütterungsfrequenz (Aktivität)

365 Salzgehalt

366 TYPISCHE FÜHRUNGSARTEN

366 Roggen

381 Weizen

387 SAUERTEIG ALTERNATIV NUTZEN

387 Backen

393 Kochen

393 Gärtnerei

394 BROTFEHLER MIT SAUERTEIG

395 SERVICE

395 Zubehör zum Temperieren

395 Brotbackzubehör allgemein

395 Kommerzielle Sauerteighersteller

396 Quellen, weiterführende Literatur  
und Tipps

397 Brotbacken mit Lutz Geißler

398 SCHNELL NACHGESCHLAGEN

404 DANKSAGUNG

406 DER AUTOR