

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 Paarlen
- 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 Knäckebrot
- 87 WEIZENSAUERTEIG
- 89 San Francisco Sourdough Bread
- 91 Waffeln
- 92 Toastbrot

94	Weißbrot	151	<u>HEFEWASSER</u>
97	Frühstücksbrot	153	Hefewasserbrot
99	Frühstücksbrötchen	155	Zopf
101	Weizenvollkornbrot	156	Brioche
103	Fladenbrot	159	<u>GEMISCHTES</u>
107	Ciabatta	161	Wurzelbrot
108	Drehwurm	162	Landbrot
111	Pizza	165	Dreierlei
112	Durum-Brot	166	Honig-Salz-Brot
114	Milch- und Rosinenbrötchen	168	Glutenfreies Brot
116	Hamburger Buns	171	<u>REZEPTE MIT SAUERTEIGRESTEN</u>
119	Stollen	173	Baguettebrötchen
121	Croissants mit Lievito madre	174	Laugenbrezel
127	Croissants mit Levain liquide	177	Pizza mit geröstetem Sauerteig
129	Panettone	178	Dinkelbrot mit gekochtem Sauerteig
133	<u>DINKELSAUERTEIG</u>	180	Nudelteig
135	Dinkelsauerteigbrot	183	Crêpes
137	Mediterranes Dinkelbrot	185	Kaiserschmarrn
138	Dinkelvollkornbrot mit Möhre	186	Plätzchen
141	Dinkelvollkornbrot mit Buttermilch	189	Muffins
142	Dinkelseelen	190	Hafercookies
145	Dinkel-Berliner	192	Schokocookies
149	Dinkelnusszopf	195	Panade
		196	Helle Sauce
		198	Röstzwiebeln
		201	Polnische Sauerteigsuppe Žurek

Grundlagen

- | | |
|---|--|
| <p>205 <u>WAS IST SAUERTEIG?</u></p> <p>205 Offizielle Definition</p> <p>206 Eigene Definition</p> <p>206 Abgrenzung zu Vorteigen</p> <p>208 Klassifikation von Sauerteigen</p> <p>209 Saures fassbar machen – pH-Wert, Säuregrad, Gärungsquotient</p> <p>212 <u>SPONTANSAUERTEIG HERSTELLEN</u></p> <p>215 Spontangärung</p> <p>215 Klassischer Sauerteig</p> <p>241 <u>WISSENSBOX: HEFEWASSER</u></p> <p>241 Herstellung</p> <p>253 Pflege</p> <p>253 Hefewasser auffrischen</p> <p>256 Hefewasser vermehren</p> <p>257 Teige lockern</p> <p>258 Verwendung als Starter</p> <p>261 Verwendung im Hauptteig</p> <p>262 <u>REINZUCHTSAUERTEIG</u></p> <p>263 Backferment</p> | <p>264 <u>SAUERTEIGE PFLEGEN (ANSTELLGUT)</u></p> <p>264 Traditionell</p> <p>267 Unabhängig vom Backen</p> <p>287 <u>SAUERTEIGE HALTBAR MACHEN</u></p> <p>288 Die richtige Reife</p> <p>293 Teigausbeute senken</p> <p>294 Verkrümeln</p> <p>299 Trocknen (fermentiertes Mehl)</p> <p>301 Einfrieren</p> <p>305 <u>WER LEBT IM SAUERTEIG?</u></p> <p>308 Hefen</p> <p>312 Milchsäurebakterien</p> <p>316 <u>WAS PASSIERT IN EINEM SAUERTEIG?</u></p> <p>316 Alkoholische Gärung der Sauerteighefen</p> <p>317 Milchsäuregärung</p> <p>323 Eiweißabbau (Proteolyse)</p> <p>324 Weitere Stoffwechselprodukte</p> <p>328 <u>WARUM MIT SAUERTEIG BACKEN?</u></p> <p>328 Haltbarkeit</p> <p>330 Lockerung, Backfähigkeit und Versäuerung</p> <p>334 Geschmack</p> <p>339 Gesundheit</p> |
|---|--|

341	<u>FÜHRUNGSPARAMETER</u>	395	<u>SERVICE</u>
344	Temperatur	395	Zubehör zum Temperieren
349	Wassergehalt (Teigausbeute)	395	Brotbackzubehör allgemein
350	Abstehzeit (Reifezeit)	395	Kommerzielle Sauerteighersteller
357	Anstellgutmenge (pH-Wert)	396	Quellen, weiterführende Literatur und Tipps
362	Futter (Korngröße, Nährstoffe und Puffer)	397	Brotbacken mit Lutz Geißler
365	Fütterungsfrequenz (Aktivität)	398	<u>SCHNELL NACHGESCHLAGEN</u>
365	Salzgehalt	404	<u>DANKSAGUNG</u>
366	<u>TYPISCHE FÜHRUNGSARTEN</u>	406	<u>DER AUTOR</u>
366	Roggen		
381	Weizen		
387	<u>SAUERTEIG ALTERNATIV NUTZEN</u>		
387	Backen		
393	Kochen		
393	Gärtnerei		
394	<u>BROTFEHLER MIT SAUERTEIG</u>		