Anita Sumer

Noch verrückter nach Sauerteig

Leseprobe

Noch verrückter nach Sauerteig

von Anita Sumer

Herausgeber: Unimedica

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Anita Šumer

NOCH VERRÜCKTER NACH SAUERTEIG

Über 77 neue Rezepte zum Nachbacken: Süße und salzige Gaumenfreuden

Die Fortsetzung des Weltbestsellers

Unimedica

1 Sauerteig-Theorie

2 KURZE AUFFRISCHUNG
3 DAS WICHTIGSTE SIND HOCHWERTIGE ZUTATEN
5 ZUTATEN FÜR DIE ANREICHERUNG UND AROMATISIERUNG DES TEIGS
12 DER SÜSSE SAUERTEIGANSATZ UNTER DER LUPE
16 DER SÜSSE SAUERTEIGANSATZ IN WORT UND BILD
22 ERSTE HILFE FÜR VERSÄUERTEN SÜSSEN SAUERTEIGANSATZ
23 WICHTIG IST AUCH DIE RICHTIGE REIHENFOLGE
24 BACKEN MIT SAUERTEIG - LEICHT GEMACHT
32 DARAN SOLLTEN SIE DENKEN, BEVOR SIE BEGINNEN!

36 Rezepte

39 **HERZHAFTE KÖSTLICHKEITEN AUS SAUERTEIG**

40 NUSS- UND SAMENBROT
42 MILCH-WEIZENBROT
46 MAISBROT AUS DER BACKFORM
48 ENGLISCHE MUFFINS
52 BAGELBRÖTCHEN
55 WEICHE LAUGENBREZELN
60 HOTDOGBRÖTCHEN
63 SCHWARZE MINI-BAGUETTES
66 KARTOFFELBRÖTCHEN
70 KAMUT-TORTILLAS
73 FLADENBROT
77 FOUGASSE MIT KURKUMA UND KÜMMEL
79 NAANBROTE MIT KNOBLAUCH
82 LÁNGOS
85 VEGANE BABKA MIT TARTUFATA UND CHAMPIGNONS
89 PIČIČI MIT KÄSE
92 HERZHAFTE MUFFINS MIT KÄSE UND KNOBLAUCH
95 GEDREHTE STANGEN MIT GETROCKNETEN TOMATEN UND OREGANO
98 FOCACCIA MIT KIRSCHTOMATEN UND ROSMARIN
102 CALZONE
106 SPECK-FOCACCIA
109 GEKOCHTER TOPFENSTRUDEL MIT PETERSILIE
112 ZWIEBELWURZELBROT
116 SONNENBLUME MIT BASILIKUMPESTO UND FETA
120 HERZHAFTE WAFFELN
122 OMELETT
124 BLINI ODER MINI-BUCHWEIZENPFANNKUCHEN
126 ROGGENKNÄCKEBROT
128 OLIVEN IM TEIGMANTEL

130 ROULADE MIT FRISCHKÄSE
132 SAUERTEIGBRATLINGE

135 DIE ZUBEREITUNG EINIGER HERZHAFTER KÖSTLICHKEITEN IM DETAIL

136 BAGELBRÖTCHEN
140 LAUGENBREZELN
144 FOUGASSE
146 BABKA
148 FOCACCIA
150 ZWIEBELWURZELBROT
152 SONNENBLUME

157 SÜSSE KÖSTLICHKEITEN AUS SAUERTEIG

158 GUGELHUPF MIT ROSINEN UND SCHOKOLADENTRÖPFCHEN
162 POTITZE MIT ESTRAGONFÜLLUNG
167 ZWEIFARBIGE POTITZE
170 PINZA
175 PANETTONE
178 VIELES AUS EINEM
180 MILCHHÖRNCHEN MIT NOUGAT UND PUDERZUCKER
182 MARMELADENSCHICHTKUCHEN
184 ZIMTSCHNECKEN
186 JOHANNISBROTKNOTEN
188 ZOPF MIT HASELNUSSFÜLLUNG
191 KRAMPUSSE
196 MINI-BUCHTELN MIT ÜBERRASCHUNG
200 WEICHE STRAUBEN
205 SAUERTEIGMÄUSCHEN
207 HEFEKLÖSSE ODER DAMPFNUDELN
210 KROSSE STRAUBEN
213 KAKAOKUCHEN MIT BIRNE
215 KAROTTENKUCHEN
218 BANANENGEBÄCK
221 KÜRBISKUCHEN
223 SCHOKOLADENMUFFINS MIT HASELNÜSSEN
226 SCHOKOLADENBISKUIT FÜR TORTEN
229 SCHNECKEN MIT VANILLECREME UND ROSINEN – PAIN AUX RAISINS
234 CRUFFINS, SAUERTEIGKREUZUNGEN AUS MUFFINS UND CROISSANTS
238 KNUSPERRÖSCHEN
240 SÜSSE WAFFELN
242 LUFTIGE PALATSCHINKEN

244 SAUERTEIGSTRUDEL
247 GALETTE MIT SAUERKIRSCHEN
250 TEEKÜCHLEIN
252 MINI-TÖRTCHEN MIT TROCKENOBST
256 LEBKUCHEN
258 PREISELBEERKEKSE
260 PRINZESSINNENKRAPFEN

265 DIE ZUBEREITUNG EINIGER SÜSSER KÖSTLICHKEITEN AUS SAUERTEIG IM DETAIL

266 ZWEIFARBIGE POTITZE
270 JOHANNISBROTKNOTEN
272 RUNDER GEFÜLLTER ZOPF

277 AUCH WENN ES ALT IST, GEHÖRT ES NOCH NICHT ZUM ALTEN EISEN

278 NEUES LEBEN FÜR ALTES BROT
280 BROTLASAGNE MIT SAUERTEIG-BÉCHAMELSAUCE
283 BRUSCHETTA
284 PANZANELLA-SALAT
288 KNUSPRIGE BROTWÜRFEL
290 BROTCHIPS
292 BROTMEERRETTICH
293 SEMMELKNÖDEL
296 WIRSINGBRATLINGE
298 KWAS
300 ARME RITTER AUF MEINE ART
302 SÜSSER AUFLAUF
304 TIRAMISU

308 DANKE!

311 Verwendete Literatur

312 Index

KURZE AUFFRISCHUNG

Dies wirklich nur ganz kurz. Sauerteig – unser ältestes Backtriebmittel, eine einfache gegorene Mischung aus Mehl und Wasser. Sie haben sich inzwischen sicherlich schon gut damit vertraut gemacht und die Pflege des Sauerteigs ist kein Problem mehr für Sie.[1]

Überprüfen Sie vor der Verwendung des Sauerteigs immer, in welchem Zustand er ist. Er sollte auf dem Höhepunkt seiner Kraft oder kurz davor sein. Dann besteht das beste Verhältnis zwischen der Konzentration der wilden Hefen und der Milchsäurebakterien, und die Säuren (Milch- und Essigsäure) haben sich noch nicht allzu sehr angereichert. Der Sauerteig muss angenehm nach Kefir oder mildem Joghurt riechen. Sollte der Sauerteig sauer riechen, können Sie ihm Erste Hilfe leisten: Nehmen Sie 5 g Anstellgut ab und füttern Sie es erneut mit 20 g Wasser und mit 25 g Weizenmehl. Wiederholen Sie den Vorgang bei Bedarf.

Wenn Sie ausreichend luftiges und aktives Anstellgut zur Verfügung haben, müssen Sie keinen Sauerteigansatz herstellen und können im Rezept die gleiche Menge Anstellgut verwenden.

Frischen wir noch schnell unsere mathematischen Kenntnisse bezüglich der Bäckerprozente auf, nicht nur die über den Sauerteig. In einigen Rezepten sind Prozente angegeben, damit Sie die gewünschten und erforderlichen Mengen an Zutaten leichter im Hinblick auf Ihre Wünsche und die Größe des Gebäcks umrechnen können.

Alle Mengen werden in Bezug auf die Gesamtmenge an Mehl berechnet.

Ein Rezept mit 400 g Mehl:

400 g Mehl (100 %)
240 g Wasser (60 %)
8 g Salz (2 %)
80 g Sauerteigansatz (20 %)

40 g Saaten (10 %)

1 Informationen zur Herstellung und Pflege von Sauerteig sowie zahlreiche Tipps zur Ersten Hilfe beim Backen von Brot und anderen Produkten finden Sie in meinem ersten Buch *Verrückt nach Sauerteig*.

DER SÜSSE SAUERTEIGANSATZ IN WORT UND BILD

DARSTELLUNG DES 1. SCHRITTS LAUT REZEPT AUF S. 13:

1. Alle Zutaten für den süßen Sauerteigansatz (luftigen Sauerteig, Zucker, Wasser, Weizenmehl T 550) sowie eine Waage, ein Gefäß und einen Löffel auf einem Tisch bereitstellen.
2. Sauerteig und Zucker in Wasser auflösen.
3. Dann das Mehl hinzugeben.
4. Zu einem dichten, möglichst kompakten Teig verkneten.
5. Nach dem Kneten klebt der Ansatz nicht mehr an den Händen.
6. Den Ansatz in ein Gefäß geben und luftdicht verschließen. Bei Zimmertemperatur stehen lassen.
7. So sieht der aufgegangene Ansatz nach dem ersten Schritt aus, also verdoppelt.
8. Wenn man ihn zerreißt, kann man schön das Glutengitter sehen.

1

2

3

4

5

6

7

8

FÜR EIN EINFACHERES BACKEN MIT HERZHAFTEM UND SÜSSEM SAUERTEIG

- Die Autolyse kann bei der Zubereitung von Brot und Brotbackwaren entfallen (S. 24).
- Für das Backen mit Dinkel, Einkorn, Emmer und Kamut wird von einer Autolyse abgeraten.
- Die Zimmertemperatur sollte zwischen 21 und 24 Grad liegen.
- Auch die Temperatur wirkt sich darauf aus, wie schnell der Teig aufgeht. Dies sollte in den verschiedenen Jahreszeiten berücksichtigt werden.

ÜBERZÜGE VOR DEM BACKEN UND DANACH

- Überzüge versorgen den Teig mit Feuchtigkeit und färben die Kruste des Gebäcks.
- Man kann zum Beispiel Eier mit einer Prise Salz, Milch, Pflanzendrinks, Öl oder Zuckersirup verwenden.
- Nach dem Backen kann das Gebäck mit geschmolzener Butter oder Öl bestrichen werden, um eine weiche Kruste zu erhalten.

KÜRZERE UND LÄNGERE GÄRUNG

- Die kürzere Gärung erfolgt ausschließlich bei Zimmertemperatur, der Teig ist schon nach 5 bis 10 Stunden bereit zum Backen. Dabei entwickelt sich der Geschmack nicht so gut wie bei der längeren Gärung, das Brot ist nicht so haltbar.
- Der Teig sollte für eine bessere Verdaulichkeit vom Anteigen und dem Hinzugeben des Sauerteigs bis zum Backen mindestens 15 Stunden gären (Empfehlung von Karl de Smedt, S. 240).
- Die längere Gärung erfolgt zunächst bei Zimmertemperatur, bis der Teig um die Hälfte angewachsen ist.
- Dann wird er für 8 bis 20 Stunden in den Kühlschrank gestellt, wo er reift.
- Vor dem weiteren Formen sollte der Teig sich auf Zimmertemperatur erwärmen.
- Die Endgare sollte bei Zimmertemperatur erfolgen oder der Teig sollte nach 1 bis 2 Stunden in den Kühlschrank gestellt werden.
- Ganz gleich, was Sie mit dem Teig anfangen: Er muss vor dem Backen lebendig, luftig und voller Bläschen sein und sichtbar anwachsen.

KÖSTLICHKEITEN AUS SAUERTEIG BACKEN

- Backen ohne Dampf und bei niedrigeren Temperaturen bei angereichertem Teig.
- Brot und Brotbackwaren werden die ersten 15 Minuten mit Dampf gebacken (S. 30).
- Den Backofen vorheizen.
- Ober- und Unterhitze ohne Lüftung.
- Abkühlen nach dem Backen auf einem Gitter.

KAMUT-TORTILLAS

Ich probiere gerne neue Speisen und Rezepte aus, gelegentlich auch aus der mexikanischen Küche. So sind diese Kamut-Tortillas aus Sauerteig entstanden, die ich gerne unterschiedlich fülle, mit Fleisch, Gemüse oder beidem gemischt. Doch ganz gleich, womit sie gefüllt sind – diese Tortillas werden bei Ihnen mit Sicherheit öfter auf den Tisch kommen.

SAUERTEIGANSATZ (25 %):

10 g aktives, luftiges Anstellgut mit vielen Bläschen (2,5 %)
40 g Wasser (10 %)
50 g Weizenmehl Type 550 (12,5 %)

In einem Gefäß alle Zutaten vermischen, abdecken und bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis sich der Ansatz verdoppelt hat.

HAUPTTEIG:

(für 14 mittelgroße Tortillas à 50 g)

300 g Weizenmehl Type 550 (75 %)
100 g weißes oder Vollkorn-Kamutmehl (25 %)
230 g Wasser (57 %)
10 g Oliven- oder Sonnenblumenöl (2,5 %
8 g Salz (2 %)

TEIG: Beide Mehlsorten in ein Gefäß geben, den Sauerteigansatz und Salz in Wasser auflösen, schrittweise zum Mehl hinzugießen und mischen. Zu einem weichen Teig ohne Klümpchen und sichtbare Mehlrückstände verkneten. Abdecken und mindestens 15 Minuten ruhen lassen, dann Öl dazugießen und noch einmal gut durchkneten.

Den Teig bei Zimmertemperatur so lange stehen lassen, bis er um etwa die Hälfte aufgegangen ist (4 bis 6 Stunden). Dann kann er in den Kühlschrank gestellt oder gleich in 14 Teile geschnitten werden, jedes zu etwa 50 g. Laibchen formen und luftdicht abgedeckt noch 30 bis 40 Minuten ruhen lassen. Dann auf einer gut mit Mehl bestäubten Oberfläche dünn ausrollen. Falls der Teig widerspenstig ist, abdecken und ruhen lassen. Ich selbst rolle sie auf einen Durchmesser von 12 cm aus, bestreue jede Tortilla gut mit Mehl, damit sie nicht kleben bleiben, und lege sie zu zwei kleinen Stapeln zusammen. Dann drehe ich einen Stapel um und walze die unterste Tortilla auf einen Durchmesser von 20 cm aus.

VEGANE BABKA MIT TARTUFATA UND CHAMPIGNONS

Ich habe schon längere Zeit mit dem Gedanken gespielt, eine herzhafte Babka zu backen. Von der Variante mit Schokolade und Haselnüssen aus meinem ersten Buch waren Sie nämlich begeistert.

SÜSSER SAUERTEIGANSATZ (36 %):

110 g süßer Sauerteigansatz

Die Zubereitung dauert etwa eineinhalb Tage (bei einer Temperatur von 21 °C). 10 g aktiven, luftigen Sauerteig mit 25 g Weizenmehl Type 550, 10 g Wasser und 5 g braunem Zucker mischen. Warten, bis sich das Volumen des Ansatzes verdoppelt hat. Dann erneut 35 g Weizenmehl Type 550, 15 g Wasser und 10 g braunen Zucker hinzufügen. Wenn sich das Volumen verdreifacht hat, den Ansatz im Hauptteig verwenden.

HAUPTTEIG:

(für eine Backform der Größe 27 × 10,5 cm mit 7 cm Tiefe)

250 g Weizenmehl Type 550 (83 %)
50 g Vollkornweizen- oder Dinkelmehl (17 %)
170 g Wasser (56 %)
5 g Salz (2 %)
20 g Olivenöl (6,7 %)

FÜLLUNG:

100 g Tartufata
250 g Champignons
1 kleinere Zwiebel
4 Esslöffel Olivenöl
3 Sträußchen Petersilie
Salz und Pfeffer nach Geschmack

ÜBERZUG: *Olivenöl*

HERZHAFTE WAFFELN

Wer sagt, dass Waffeln süß sein müssen? Diese herzhaften Waffeln passen hervorragend zu Spiegeleiern und frischem Gemüse. Mit ihnen wird jedes Frühstück oder Abendessen zu einem wahren Genuss.

SAUERTEIGANSATZ:

50 g aktives, luftiges Anstellgut mit vielen Bläschen
125 g Weizenmehl Type 550
125 g Wasser

In einem Gefäß alle Zutaten vermischen, abdecken und bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis sich der Ansatz verdoppelt hat.

HAUPTTEIG:

(für etwa 6 Waffeln)

2 Eier (diese können bei veganen Waffeln auch weggelassen werden)
50 g Öl oder geschmolzene Butter
7 g Salz
¼ Teelöffel Natron
1 Esslöffel dunkles Kakaopulver

TEIG: Die Eier mit einem Handrührgerät schaumig rühren, dann Salz, Kakao, geschmolzene Butter oder Öl hinzugeben. Die Masse sollte luftig sein. Dann noch den Sauerteig und zum Schluss das Natron untermischen.

BACKEN: Währenddessen das Waffeleisen einschalten. Wenn das Natron hinzugefügt wurde, ist die Masse sofort bereit zum Backen. Die Waffeln bis zur gewünschten Färbung backen, dann auf einem Gitter leicht abkühlen lassen, damit sie nicht zu schnell weich werden. Anschließend auf ein Salatbett legen, mit einem Spiegelei belegen, salzen und pfeffern.

HINWEIS:

Den Kakao können Sie auch weglassen.

FOCACCIA

Das Rezept für die Focaccia mit Kirschtomaten und Rosmarin ist auf S. 98 beschrieben, an dieser Stelle finden Sie eine detaillierte Anleitung für die Zubereitung dieser leckeren, knusprigen Focaccia. Es ist wichtig, bei der Zubereitung nicht an Olivenöl zu sparen. Je fetter, desto leckerer. Und knuspriger.

WIRKEN:

1. Den Boden der Backform gleichmäßig mit mindestens 3 bis 4 Löffeln Olivenöl einfetten.
2. Den ausreichend aufgegangenen Teig in die geölte Backform legen.
3. Den Teig so drehen, dass die glatte Seite nach oben zeigt.
4. Auch die Teigoberfläche mit Öl bestreichen.
5. Mit dem Finger auf der gesamten Teigoberfläche Vertiefungen formen.
6. Die Kirschtomaten in die Vertiefungen drücken.
7. Die Rosmarinblättchen über die Focaccia verteilen.
8. Die Oberfläche mit grob gemahlenem Salz bestreuen.

Nach der Anleitung auf S. 99 backen.

1

2

3

4

5

6

7

8

SÜSSE WAFFELN

Belgien ist eines der Länder, das ich mindestens einmal im Jahr besuche, besonders wegen »The Quest for Sourdough«, aber auch deshalb, weil mein Rudl seit Oktober 2019 sicher in der Sauerteigbibliothek in St. Vith aufbewahrt wird. Meine ersten Sauerteigwaffeln habe ich genau dort gegessen, zubereitet von niemand anderem als dem ersten und einzigen Sauerteigbibliothekar Karl de Smedt. Sie waren göttlich! Deshalb teile ich jetzt mein Rezept mit Ihnen.

SAUERTEIGANSATZ:

50 g luftiges Anstellgut mit vielen Bläschen
125 g Weizenmehl Type 550
125 g Milch oder Pflanzendrink

In einem Gefäß alle Zutaten vermischen, abdecken und bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

HAUPTTEIG:

(für 6 bis 8 kleinere Waffeln)

2 Eier (diese können bei veganen Waffeln auch weggelassen werden)
50 g Öl oder geschmolzene Butter
30 g brauner Zucker
1 Teelöffel Vanilleextrakt oder 1 Tütchen Vanillezucker
5 g Salz
¼ Teelöffel Natron

TEIG: Die Eier mit einem Handrührgerät schaumig rühren, dann Salz, Zucker, Vanilleextrakt, geschmolzene Butter oder Öl dazugeben. Wenn die Masse luftig ist, den Sauerteig untermischen und zuletzt das Natron hineinstreuen. Danach ist der Teig sofort bereit zum Backen.

BACKEN: Das Waffeleisen mindestens 10 bis 15 Minuten einschalten, bevor Sie das Natron zum Teig geben. Die Waffeln bis zur gewünschten Färbung backen, dann auf einem Gitter leicht abkühlen lassen, damit sie nicht zu schnell weich werden. Nach Wunsch belegen und genießen.

HINWEIS:

Diese Waffeln passen wunderbar zu Obst, griechischem Joghurt, hausgemachter säuerlicher Marmelade (zum Beispiel Sauerkirsche) oder Schlagsahne.

ZWEIFARBIGE POTITZE

Das Rezept für die zweifarbige Potitze finden Sie auf S. 167. Hier gebe ich Ihnen eine detaillierte Anleitung für die Zubereitung des Teigs und das Wirken.

ZUBEREITUNG DES TEIGS:

1. Alle Zutaten, die für den Teig benötigt werden, auf dem Tisch bereitstellen.
2. Wenn der süße Sauerteigansatz ausreichend aufgegangen ist, sieht seine Struktur so aus.
3. Das Mehl in die Schüssel der Küchenmaschine geben. Alle Zutaten außer der Butter und dem süßen Sauerteigansatz in einen Topf mit der Milch geben und alles gut vermischen.
4. Dann den in kleine Stücke gerissenen süßen Sauerteigansatz in diese Flüssigkeit zum Auflösen geben.
5. Die Küchenmaschine auf die niedrigste Geschwindigkeit einstellen und die flüssige Mischung langsam in das Gefäß gießen.
6. So lange kneten, bis sich der Teig von den Wänden der Rührschüssel löst. Dann stückchenweise die Butter dazugeben, danach die Geschwindigkeit erhöhen und so lange kneten, bis ein weicher und geschmeidiger Teig entsteht.
7. Den Teig in ein Gefäß geben und die Teigoberfläche noch zusätzlich spannen. Dafür können Sie einen Spachtel verwenden.
8. Das Gefäß gut abdecken. Bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis der Teig um die Hälfte angewachsen ist. Dann kann er für eine längere Reifung in den Kühlschrank gestellt werden. Vor der weiteren Verarbeitung warten, bis der Teig sich auf Zimmertemperatur erwärmt hat.

1

2

3

4

5

6

7

8

MEINE HERZHAFTEN UND SÜSSEN SAUERTEIGREZEPTE

REZEPT:

FÜR EINEN SAUERTEIGANSATZ BENÖTIGT MAN:

FÜR DEN HAUPTTEIG BENÖTIGT MAN:

BACKZEITPLAN:

Index

A

Alkohol 8
Anstellgut 2, 12, 22, 33, 37, 216
Arme Ritter auf meine Art 300
Autolyse 4, 24, 35

B

Babka 146
Bäckerhefe 26-28
Bäckerprozente 2
Bagelbrötchen 52, 136
Bananengebäck 218
Blini oder Mini-Buchweizenpfannkuchen 124
Brotchips 290
Brotlasagne mit Sauerteig-Béchamelsauce 280
Brotmeerrettich 292
Bruschetta 283

C

Calzone 102
Cruffins, Sauerteigkreuzungen aus Muffins und Croissants 234

D

Dampf 30, 35
Daran sollten Sie denken bevor Sie beginnen 32
- für ein einfacheres Backen mit herzhaftem und süßem Sauerteig 35
- hochwertige Zutaten sind am wichtigsten 33
- Köstlichkeiten aus Sauerteig backen 35
- kurze Auffrischung 33
- kürzere und längere Gärung 35
- süßer Sauerteigansatz unter der Lupe 33
- Überzüge vor dem Backen und danach 35
- wichtig ist auch die richtige Reihenfolge 33

Der süße Sauerteigansatz in Wort und Bild 16
Der süße Sauerteigansatz unter der Lupe 12
De Smedt, Karl 14, 25, 35, 240
Drožomanija (peka z drožmi) 26, 37

E

Englische Muffins 48
Erste Hilfe für versäuerten süßen Sauerteigansatz 22

F

Fladenbrot 73
Focaccia 148
Focaccia mit Kirschtomaten und Rosmarin 98
Fougasse 144
Fougasse mit Kurkuma und Kümmel 77
Für ein einfacheres herzhaftes und süßes Backen mit Sauerteig 24

G

Galette mit Sauerkirschen 247
Gärung 25-26, 35
Gedrehte Stangen mit getrockneten Tomaten und Oregano 95
Gekochter Topfenstrudel mit Petersilie 109
Getreidesorten 3, 24

Gewürze 9
Gluten 4-5, 24, 176-177, 244, 256, 258
Glutenverbindungen 7, 23-24, 33
Gugelhupf mit Rosinen und Schokoladentröpfchen 158

H
Hefeklöße oder Dampfnudeln 207
Hefekulturen 14, 22, 25, 33
Hefen 2
Herzhafte Muffins mit Käse und Knoblauch 92
Herzhafte Waffeln 120
Hotdogbrötchen 60

J
Johannisbrotknoten 186, 270

K
Kakaokuchen mit Birne 213
Kamut-Tortillas 70
Karamellisierung 5
Karottenkuchen 215
Kartoffelbrötchen 66
Knusperröschen 238
Knusprige Brotwürfel 288
Krampusse 191
Krosse Strauben 210
Kürbiskuchen 221
Kwas 298

L
Lángos 82
Laugenbrezeln 140
Lebkuchen 256
Luftige Palatschinken 242

M
Maisbrot aus der Backform 46
Marmeladenschichtkuchen 182
Mehl 3
Mikroorganismen 4, 8, 26
Milchhörnchen mit Nougat und Puderzucker 180
Milchsäurebakterien 2, 25
Milch-Weizenbrot 42
Mini-Buchteln mit Überraschung 196
Mini-Törtchen mit Trockenobst 252
Mürbteig 252

N
Naanbrote mit Knoblauch 79
Neues Leben für altes Brot 278
Nuss- und Samenbrot 40

O
Oliven im Teigmantel 128
Omelett 122
Orangenschale 8
Osmotolerant 14

P
Panettone 175
Panzanella-Salat 284
Phytate 8
Pičiči mit Käse 89
Pinza 170
Potitze mit Estragonfüllung 162
Preiselbeerkekse 258
Prinzessinenkrapfen 260

R
Roggenknäckebrot 126
Roulade mit Frischkäse 130
Runder gefüllter Zopf 272

S
Sauerteigansatz xi, 2, 5, 15, 18, 22-23, 27, 33, 53, 67, 70, 73, 79, 87, 89, 98, 176, 266
Sauerteigansatz, süßer vii, 12-13, 16
Sauerteigbratlinge 132
Sauerteigmäuschen 205
Sauerteigstrudel 244
Säuren 2, 15
Schnecken mit Vanillecreme und Rosinen - Pain aux Raisins 229
Schokoladenbiskuit für Torten 226
Schokoladenmuffins mit Haselnüssen 223
Schwarze Mini-Baguettes 63
Semmelknödel 293
Sonnenblume 152
Sonnenblume mit Basilikumpesto und Feta 116
Speck-Focaccia 106
Süßer Auflauf 302
Süßer Sauerteigansatz nach dem zweiten Füttern 20
Süße Waffeln 240

T
Teeküchlein 250
The Quest for Sourdough 12, 25
Tiramisu 304

U
Überzug 29, 35
Umrechnung 26, 28

V
Vanille 9
Vegane Babka mit Tartufata und Champignons 85
Verdreifachter süßer Sauerteigansatz, fertig zur Verwendung 21
Vieles aus einem 178

W
Weiche Laugenbrezeln 55
Weiche Strauben 200
Wirsingbratlinge 296

Z
Zimtschnecken 184
Zitronenschale 8
Zopf mit Haselnussfüllung 188
Zutaten für die Anreicherung
- Aromatisierung 8
- Eier 6
- Fett 7
- Milch 5
- Nüsse und Samen 7
- Salz 4
- Trockenobst 7
- Wasser 4
- Zucker 5

Zutaten für die Anreicherung und Aromatisierung des Teigs 5
Zweifarbige Potitze 167, 266
Zwiebelwurzelbrot 112, 150

Anita Sumer

Noch verrückter nach Sauerteig

Über 77 neue Rezepte zum Nachbacken: Süße und salzige Gaumenfreuden

328 Seiten, geb.
erscheint 2021

Jetzt kaufen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de