

6 Danke!

- 14 SLOWENIEN UND DIE WELT WERDEN VERRÜCKT NACH SAUERTEIG
- 16 »NICHT DAS MEHL MACHT DAS BROT, SONDERN DIE HAND!«
- 20 »BROT IST EIN GESCHENK GOTTES«

29 Einführung

33 Vom Getreide zum Sauerteig

- 34 EINTEILUNG DER GETREIDEARTEN
 - 34 ECHTES GETREIDE
 - 42 HIRSEARTIGES GETREIDE
 - 43 NICHTGETREIDE (PSEUDOGETREIDE)
- 46 AUS DIESEM MEHL WIRD BROT
- 52 ERKLÄRUNG DER BÄCKERPROZENTE
 - 53 SAUERTEIG, WAS IST DAS?
 - 58 PROZESSE IM SAUERTEIG - GÄRUNG
 - 60 ERKLÄRUNG UND VORTEILE DIESER BACKWEISE
 - 64 JETZT GEHT ES LOS: ANSETZEN DES ANSTELLGUTS UND ZUBEREITUNG VON SAUERTEIG
 - 70 ANSETZEN DES SAUERTEIGS
 - 71 SÜSSER SAUERTEIG
 - 72 GLUTENFREIER SAUERTEIG UND GLUTENFREIES BROT
 - 72 WILDHEFEWASSER
 - 74 DIE ERSTE SAUERTEIGBIBLIOTHEK DER WELT

78 Ihr Erstling

- 82 NÜTZLICHE HILFSMITTEL

88	DIE EINZELNEN SCHRITTE DES BACKENS
88	VORBEREITUNG UND ABWIEGEN DER ZUTATEN
90	ANTEIGEN UND AUTOLYSE
93	STOCKGARE
94	KNETEN
102	VORWIRKEN
104	ZWISCHENGARE
104	WIRKEN
108	VORBEREITUNG DES GÄRKORBS
110	STÜCKGARE
114	WANN IST DER TEIG BACKFERTIG?
116	EINSCHNEIDEN UND VERZIEREN
121	BACKEN
122	DAS GESCHIEHT IM TEIG WÄHREND DES BACKENS
122	DAMPF IM BACKOFEN, KNUSPRIGE KRUSTE AUF DEM TISCH
124	DIE KÖSTLICHKEITEN ABKÜHLEN LASSEN UND GENIESSEN
126	VERSCHIEDENE VERFAHREN
126	ZUBEREITUNG EINES 100 %IGEN ROGGENBROT
142	HERSTELLUNG EINES HEFE-BLÄTTERTEIGS MIT SAUERTEIG

154 Sauerteigrezepte

157 Brot und Brotbackwaren

160	100 %IGES ROGGENBROT IN DER BACKFORM
161	100 %IGES ROGGENBROT IM LAIB
162	BROT BACKEN IM HANDUMDREHEN
163	WEISSBROT
166	WEICHER TOAST FÜR DAS SONNTAGSFRÜHSTÜCK
171	MISCHBROT MIT EIN WENIG ROGGEN FÜR EINEN BESSEREN DUFT
172	EINKORN UND DINKEL
173	GELBES MAISBROT
176	100 %IGES GRIESSBROT
177	DUNKELBIERBROT
178	SAUERTEIGPIZZA
180	FOCCACCIA AUS HARTWEIZEN MIT ROSMARIN UND KNOBLAUCH
181	BUCHWEIZENBROT MIT NÜSSEN
184	CIABATTA
185	VOLLKORNBROT
186	EINE ANDERE VARIANTE DES 100 %IGEN DINKELBROT
187	KNUSPRIGES BAGUETTE ²
190	BRÖTCHEN
194	DINKELSTRIEZEL MIT KARAMELLISIERTEN ZWIEBELN
196	SAUERTEIG-KÜRBISSE
200	KNOBLAUCH-BÖMBCHEN
202	FESTLICHES FRÜCHTEBROT - KLECNPROT

205 Salzig-süße Köstlichkeiten

- 208 SÜSSE BRÖTCHEN
- 210 KÖSTLICH-SALZIGER ZOPF
- 214 KÖSTLICH-SÜSSER ZOPF
- 216 POTITZE
- 220 BUTTERBRIOCHE
- 222 BABKA MIT SCHOKOLADENFÜLLUNG
- 224 BUCHTELN
- 230 KRAPPEN
- 232 DÄNISCHES PLUNDERGEBÄCK
- 236 CROISSANTS
- 240 GEWÜRZBRÖTCHEN
- 242 VEGANES BANANENBROT
- 243 DINKELKUCHEN MIT FRÜCHTEN
- 244 GRIESS-QUARK-KUCHEN

248 Wohin mit zu viel Sauerteig?

- 250 KAMUT-KNUSPERCHEN
- 251 SAUERTEIG-PALATSCHINKEN
- 252 SAUERTEIG-KAISERSCHMARREN
- 253 MÜRBETEIG Z. B. FÜR EINE KNUSPRIGE PITA
- 254 BIERTEIG OHNE BIER
- 254 REIBGERSTEL
- 255 VOLLKORNCRACKER
- 259 DINKEL-GRISSINI
- 261 TEIG FÜR TEIGWAREN MIT SAUERTEIG
- 262 FERMENTIEREN VON SAMEN, NÜSSEN, GANZEN KÖRNERN MIT SAUERTEIG
- 262 EINGELEGTE RÜBEN MIT SAUERTEIG
- 263 GEZOGENER TEIG FÜR STRUDEL ODER STRIEZEL
- 263 SAUERTEIG ALS BINDEMittel
- 263 EINDICKEN VON SUPPEN UND SAUCEN

266 Erste Hilfe für den Sauerteig

285 Backzeitplan

- 293 KLEINES WÖRTERBUCH
- 294 VERWENDETE UND NÜTZLICHE LITERATUR
- 296 INTERESSANTE UND NÜTZLICHE INTERNETSEITEN
- 298 ÜBER DIE AUTORIN
- 302 INDEX