

Anita Šumer

# NOCH VERRÜCKTER NACH SAUERTEIG

Die  
Fortsetzung  
des V&A-  
bestellers



Unimedica



Über 77 neue Rezepte zum Nachbacken:  
Süße und salzige Gaumenfreuden

Anita Sumer

**Noch verrückter nach Sauerteig**

«Автор»

## **Sumer A.**

Noch verrückter nach Sauerteig / A. Sumer — «АВТОР»,

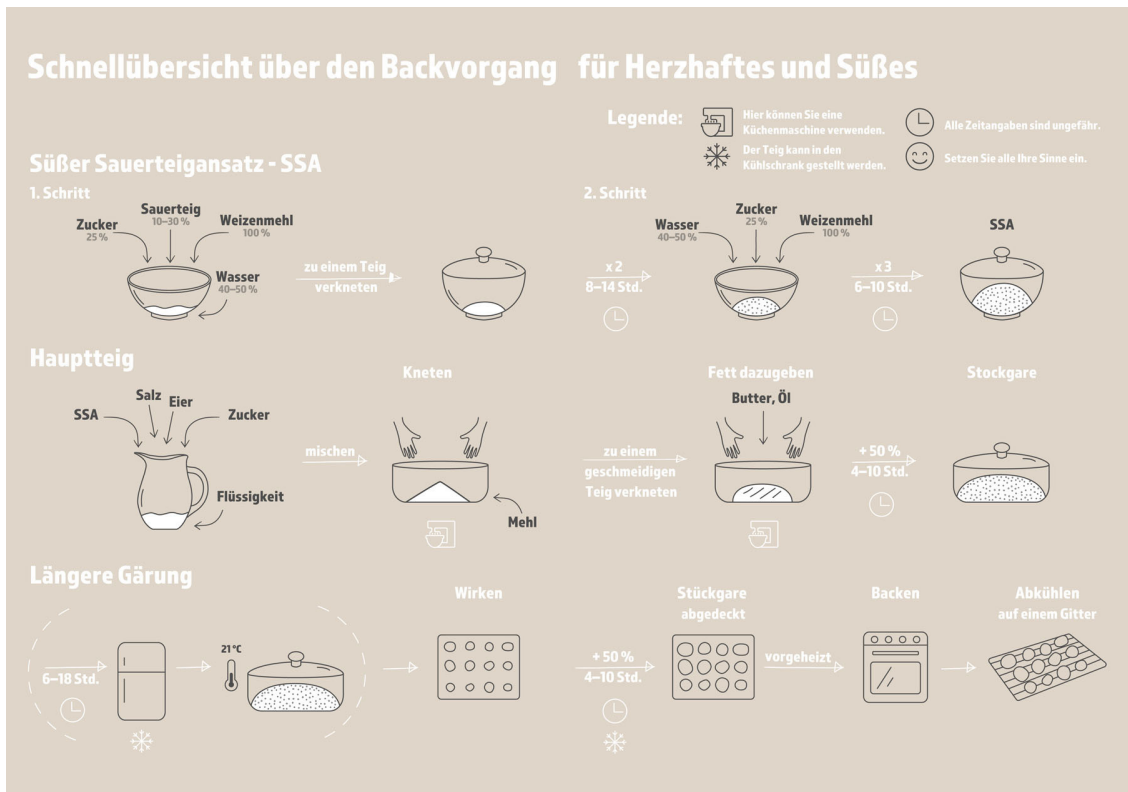
Die lang erwartete Fortsetzung von Verrückt nach Sauerteig, dem großen Publikumserfolg in mehrfacher Auflage Als ANITA ŠUMER im Jahre 2012 begann, mit Sauerteig zu backen, ahnte sie nicht, wohin sie die einfache Gärung einer Mischung aus Mehl und Wasser einmal führen würde. So wurde ihr Teig, den sie liebevoll „Rudl“ nennt, mittlerweile sogar in die weltweit erste Sauerteigbibliothek in Belgien aufgenommen. Für Šumer steht fest: Wer sich von Hingabe, Leidenschaft und Liebe leiten lässt, dem geschehen solche Dinge wie von selbst. Genau diese Begeisterung für das Sauerteigbrot ist es, die sie weitergeben möchte. Über zwölf Länder hat sie seit ihrem ersten Buch bereist und dabei 100 Workshops vor über 1300 begeisterten Teilnehmern veranstaltet. Daraus ist NOCH VERRÜCKTER NACH SAUERTEIG entstanden, ein wundervoller Band, der mit neuen Sauerteigrezepten in die sinnliche Welt der Backstube entführt. Im Zentrum dieses Buches stehen über 77 Rezepte für Süßes (wie Potitze mit Estragonfüllung, Gugelhupf, Marmeladenschichtkuchen, Kürbiskuchen) und Salziges (wie Muffins, Oliven im Teigmantel, Roggenknäcke Brot), das aktualisierte Wissen der Brotkünstlerin aus internationalen Bäckereien, brandaktuelle Infos, um süßen Sauerteig ansetzen zu können, wichtige Tipps zur Pflege eines gesunden Sauerteig-Anstellguts. „Anita Šumer ist für Brot-Enthusiasten kein unbeschriebenes Blatt, eher eine Berühmtheit. Vor allem ihre kreativen künstlerisch-verzierten Brote faszinieren. Das Backen mit Sauerteig kann auf vielen Ebenen bereichern – gesundheitsunterstützend, entschleunigend, faszinierend, inspirierend.“ Benjamin Bembnista, Brotpoet und Food-Blogger

© Sumer A.

© Автор

# Содержание

Inhalt	7
LIEBE SAUERTEIGFANS, LIEBE LESERINNEN UND LESER DIESES BUCHES!	10
Sauerteig-Theorie	13
DAS WICHTIGSTE SIND HOCHWERTIGE ZUTATEN	14
Mehl	15
Wasser	16
Salz	17
ZUTATEN FÜR DIE ANREICHERUNG UND AROMATISIERUNG DES TEIGS	18
Zucker	19
Milch	20
Eier	21
Fett	22
Trockenobst	23
Nüsse und Samen	24
Aromatisierung	25
DER SÜSSE SAUERTEIGANSATZ UNTER DER LUPE	26
ZUBEREITUNG	27
1. SCHRITT:	28
2. SCHRITT:	29
DER SÜSSE SAUERTEIGANSATZ IN WORT UND BILD	30
DARSTELLUNG DES 2. SCHRITTS LAUT REZEPT AUF S. 13 :	32
ERSTE HILFE FÜR VERSÄUERTEN SÜSSEN	34
SAUERTEIGANSATZ	
TIPP	35
HINWEIS	36
WICHTIG IST AUCH DIE RICHTIGE REIHENFOLGE	37
BACKEN MIT SAUERTEIG - LEICHT GEMACHT	38
KÜRZERE UND LÄNGERE GÄRUNG	39
UND WIE LANGE DAUERT DIE LÄNGERE GÄRUNG?	40
UMRECHNUNG	41
ÜBERZÜGE VOR DEM BACKEN UND DANACH	43
KÖSTLICHKEITEN AUS SAUERTEIG BACKEN	44
TIPP	45
DARAN SOLLTEN SIE DENKEN, BEVOR SIE BEGINNEN!	46
Rezepte	48
Конец ознакомительного фрагмента.	49



Anita Šumer  
 NOCH VERRÜCKTER NACH  
 SAUERTEIG  
 Über 77 neue Rezepte zum Nachbacken:  
 Süße und salzige Gaumenfreuden  
 Die Fortsetzung des Weltbestsellers



## Inhalt

### Sauerteig-Theorie

#### KURZE AUFFRISCHUNG

DAS WICHTIGSTE SIND HOCHWERTIGE ZUTATEN

ZUTATEN FÜR DIE ANREICHERUNG UND AROMATISIERUNG DES TEIGS

DER SÜSSE SAUERTEIGANSATZ UNTER DER LUPE

DER SÜSSE SAUERTEIGANSATZ IN WORT UND BILD

ERSTE HILFE FÜR VERSÄUERTEN SÜSSEN SAUERTEIGANSATZ

WICHTIG IST AUCH DIE RICHTIGE REIHENFOLGE

BACKEN MIT SAUERTEIG - LEICHT GEMACHT

DARAN SOLLTEN SIE DENKEN, BEVOR SIE BEGINNEN!

### Rezepte

HERZHAFTE KÖSTLICHKEITEN AUS SAUERTEIG

NUSS- UND SAMENBROT

MILCH-WEIZENBROT

MAISBROT AUS DER BACKFORM

ENGLISCHE MUFFINS

BAGELBRÖTCHEN

WEICHE LAUGENBREZELN

HOTDOGBRÖTCHEN

SCHWARZE MINI-BAGUETTES

KARTOFFELBRÖTCHEN

KAMUT-TORTILLAS

FLADENBROT

FOUGASSE MIT KURKUMA UND KÜMMEL

NAANBROTE MIT KNOBLAUCH

LÁNGOS

VEGANE BABKA MIT TARTUFATA UND CHAMPIGNONS

PIČIČI MIT KÄSE

HERZHAFTE MUFFINS MIT KÄSE UND KNOBLAUCH

GEDREHTE STANGEN MIT GETROCKNETEN TOMATEN UND OREGANO

FOCACCIA MIT KIRSCHTOMATEN UND ROSMARIN

CALZONE

SPECK-FOCACCIA

GEKOCHTER TOPFENSTRUDEL MIT PETERSILIE

ZWIEBELWURZELBROT

SONNENBLUME MIT BASILIKUMPESTO UND FETA

HERZHAFTE WAFFELN

OMELETT

BLINI ODER MINI-BUCHWEIZENPFANNKUCHEN

ROGGENKNÄCKEBROT

OLIVEN IM TEIGMANTEL

ROULADE MIT FRISCHKÄSE

SAUERTEIGBRATLINGE

DIE ZUBEREITUNG EINIGER HERZHAFTER KÖSTLICHKEITEN IM DETAIL

BAGELBRÖTCHEN

LAUGENBREZELN

FOUGASSE

BABKA

FOCACCIA

ZWIEBELWURZELBROT

SONNENBLUME

SÜSSE KÖSTLICHKEITEN AUS SAUERTEIG

GUGELHUPF MIT ROSINEN UND SCHOKOLADENTRÖPFCHEN

POTITZE MIT ESTRAGONFÜLLUNG

ZWEIFARBIGE POTITZE

PINZA

PANETTONE

VIELES AUS EINEM

MILCHHÖRNCHEN MIT NOUGAT UND PUDERZUCKER

MARMELADENSCHICHTKUCHEN

ZIMTSCHNECKEN

JOHANNISBROTKNOTEN

ZOPF MIT HASELNUSSFÜLLUNG

KRAMPUSSE

MINI-BUCHTELN MIT ÜBERRASCHUNG

WEICHE STRAUBEN

SAUERTEIGMÄUSCHEN

HEFEKLÖSSE ODER DAMPFNUDELN

KROSSE STRAUBEN

KAKAOKUCHEN MIT BIRNE

KAROTTENKUCHEN

BANANENGEBÄCK

KÜRBISKUCHEN

SCHOKOLADENMUFFINS MIT HASELNÜSSEN

SCHOKOLADENBISKUIT FÜR TORTEN

SCHNECKEN MIT VANILLECREME UND ROSINEN – PAIN AUX RAISINS

CRUFFINS, SAUERTEIGKREUZUNGEN AUS MUFFINS UND CROISSANTS

KNUSPERRÖSCHEN

SÜSSE WAFFELN

LUFTIGE PALATSCHINKEN

SAUERTEIGSTRUDEL

GALETTE MIT SAUERKIRSCHEN

TEEKÜCHLEIN

MINI-TÖRTCHEN MIT TROCKENOBST

LEBKUCHEN

PREISELBEERKEKSE

PRINZESSINNEKRAPFEN

DIE ZUBEREITUNG EINIGER SÜßER KÖSTLICHKEITEN AUS SAUERTEIG IM  
DETAIL

ZWEIFARBIGE POTITZE

JOHANNISBROTKNOTEN

RUNDER GEFÜLLTER ZOPF

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

NEUES LEBEN FÜR ALTES BROT

BROTLASAGNE MIT SAUERTEIG-BÉCHAMELSAUCE

[BRUSCHETTA](#)

[PANZANELLA-SALAT](#)

[KNUSPRIGE BROTWÜRFEL](#)

[BROTCHIPS](#)

[BROTMEERRETTICH](#)

[SEMMELKNÖDEL](#)

[WIRSINGBRATLINGE](#)

[KWAS](#)

[ARME RITTER AUF MEINE ART](#)

[SÜSSER AUFLAUF](#)

[TIRAMISU](#)

[DANKE!](#)

[Verwendete Literatur](#)

[Index](#)

## LIEBE SAUERTEIGFANS, LIEBE LESERINNEN UND LESER DIESES BUCHES!

Als ich 2017 *Verrückt nach Sauerteig* veröffentlichte, wusste ich, dass das nicht mein einziges Buch bleiben würde. Im ersten Band, der bald ein internationaler Erfolg wurde, habe ich das Backen mit Sauerteig detailliert erklärt und auf einfache Weise vorgestellt, um möglichst viele Backamateure und -profis dafür zu begeistern. Für das Backen mit Sauerteig reichen schon Mut und der Wunsch, sich ganz von der wunderbaren Welt des Sauerteigs und der Sauerteigköstlichkeiten verzaubern zu lassen.

Ich freue mich sehr, dass ich Ihnen gut zwei Jahre später nun den Folgeband von *Verrückt nach Sauerteig* präsentieren kann, **Noch verrückter nach Sauerteig**. Viele von Ihnen haben mich zum Schreiben ermuntert, und das Warten auf den zweiten Band, dessen Inhalt lange in mir gereift ist, hat sich mit Sicherheit gelohnt. In dieser Zeit habe ich mir noch mehr Wissen und Erfahrungen angeeignet, mich in Bäckereien und in zahlreichen Workshops im In- und Ausland weitergebildet und viele Bäcker kennengelernt, mit denen ich Tipps und bewährte Praktiken ausgetauscht habe. Mit meiner Liebe zu einer gesunden Backweise konnte ich auch zahlreiche Sauerteigfans begeistern. Gerade Sie geben mir die Kraft und Inspiration, meinen Weg trotz des allzu frühen Todes meines Mannes fortzusetzen. Ich danke Ihnen herzlich für all Ihre Unterstützung und Ihre aufmunternden Worte!

Meine Ansicht, dass Ausdauer und Beharrlichkeit bei der Arbeit mit Sauerteig, aber auch im täglichen Leben die wichtigsten Tugenden sind, hat sich wieder einmal bestätigt. Für die guten Dinge muss man sich eben Zeit nehmen.

All jene, die wissen, wie detailliert und anschaulich der Inhalt meines ersten Buches ist, fragen sich vermutlich, was sie auf den folgenden Seiten erwarten können. Ich bereite nach wie vor unglaublich gerne Herzhaftes und Süßes aus Sauerteig zu. Daher biete ich Ihnen 77 neue und überarbeitete Rezepte mit Sauerteig, alle mehrfach getestet. Mit allen Tipps und Ideen zusammen sind es aber noch viel mehr Rezepte. Bei der Verwendung von Sauerteig bin ich sehr innovativ. Bereits im ersten Buch gibt es einige Hinweise, was Sie noch alles damit anfangen können, dieses Mal habe ich aber noch mehr neue Rezepte vorbereitet.

Ich gebe zu, dass mir herzhaftes Gebäck mehr am Herzen liegt und ich es lieber herstelle, daher fällt es mir schwer, meine Lieblingsrezepte auszuwählen. Besonders gerne backe ich herzhaftes Muffins aus Sauerteig, Oliven im Teigmantel und Roggenknäckebrötchen. In diesem Buch finden Sie außerdem traditionelle Rezepte für Süßes aus Sauerteig, wie beispielsweise Potitze mit Estragonfüllung, Gugelhupf und Strauben, sowie moderne Rezepte: Marmeladenschichtkuchen, Kürbiskuchen oder Johannisbrotknoten.

Ich möchte hier noch erwähnen, was in diesem Buch nicht zu finden ist. Es beschreibt nicht das Verfahren zur Herstellung von Sauerteig und dessen Pflege und gibt keine Antworten auf die häufigsten Fragen. Dies ist alles bereits in *Verrückt nach Sauerteig* enthalten. Dafür stelle ich jedoch den süßen Sauerteigansatz detailliert in Wort und Bild vor, die Zutaten für herzhaftes und süßes Gebäck und erkläre, warum die Reihenfolge wichtig ist, in der die Zutaten beim Backen mit Sauerteig hinzugefügt werden. Die Bäckerprozentangaben stehen ebenfalls bei den Mengenangaben. Ich habe außerdem einige Tipps zur Pflege eines gesunden Sauerteigs zusammengefasst. Eine genauere Beschreibung hierzu findet sich in *Verrückt nach Sauerteig*. *Noch verrückter nach Sauerteig* ist nämlich die Fortsetzung des ersten Buches, daher richtet es sich vor allem an jene, die bereits erfolgreich mit Sauerteig backen und für die dessen Pflege keine allzu große Herausforderung mehr ist. Ich glaube jedoch, dass Sie noch mehr leckere Rezepte ausprobieren und noch mehr Informationen darüber

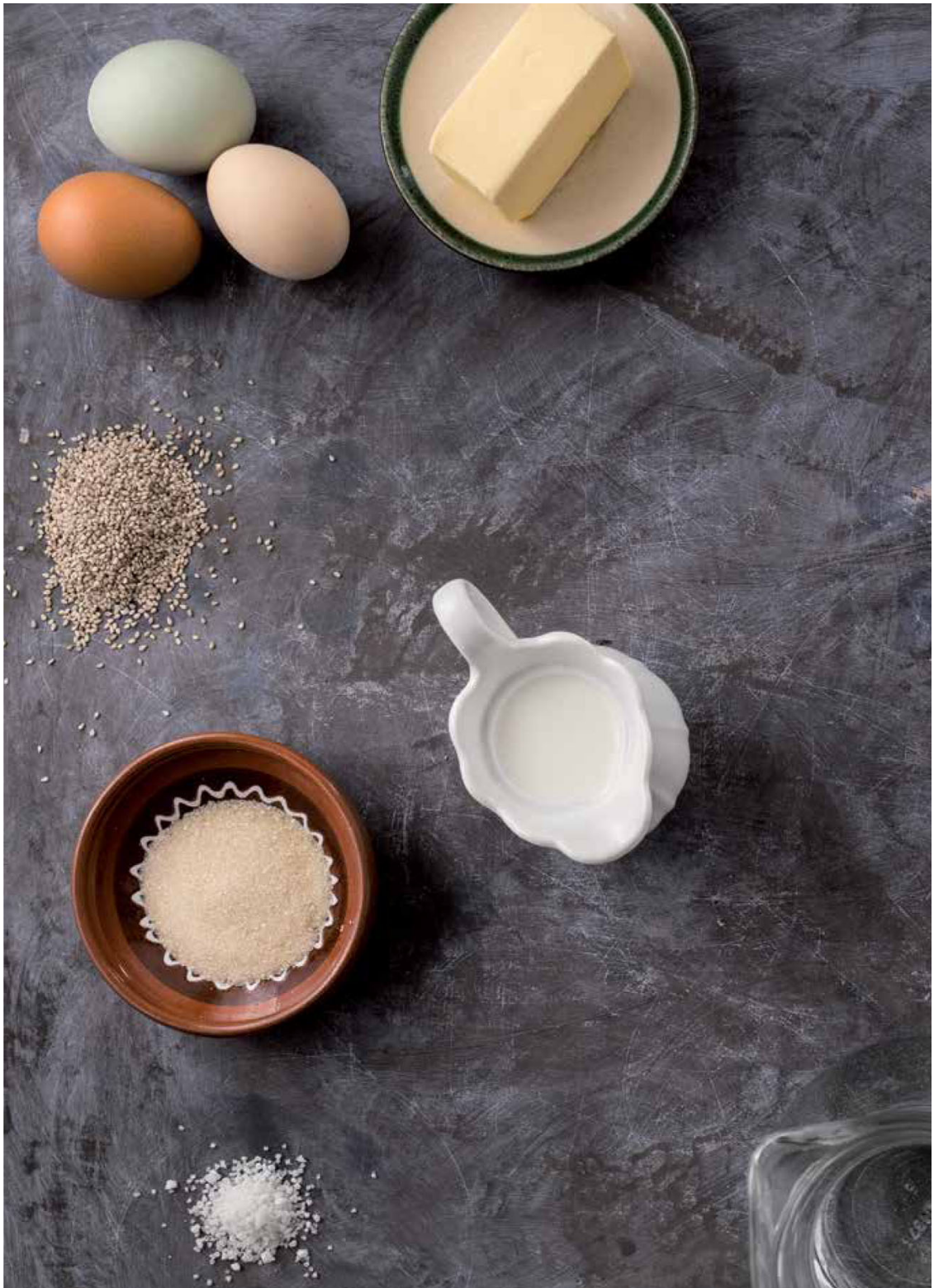
erhalten möchten, wie Sie das Backen herzhafter und süßer Köstlichkeiten mit Sauerteig auf ein ganz neues Niveau bringen können. Dieses Buch ist wie für Sie gemacht.

Ich wünsche mir, dass Sie auch *Noch verrückter nach Sauerteig* möglichst oft in die Hand nehmen und Köstlichkeiten zubereiten, mit denen Sie Ihre Liebsten erfreuen können. Die Liebe zum Sauerteig verbindet und vereint!

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich, genau wie ich, immer wieder sagen: »*Ohne Sauerteig kann ich nicht mehr leben!*«

Herzliche Sauerteiggrüße,

A handwritten signature in gold ink, reading "Anita Junner". The signature is written in a cursive, flowing style. The name "Anita" is on the left and "Junner" is on the right, with a horizontal line above the "n" in Junner.



## **Sauerteig-Theorie**

### **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.<sup>1</sup>

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 Bäckerprocente 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 %)*

<sup>1</sup> 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*.

## **DAS WICHTIGSTE SIND HOCHWERTIGE ZUTATEN**

Dass für ausgezeichnetes Gebäck hochwertige Zutaten erforderlich sind, habe ich bereits in meinem ersten Buch betont. Dieses Mal beschreibe ich die Zutaten, die am häufigsten beim Backen herzhafter und süßer Sauerteigköstlichkeiten verwendet werden, sowie ihre Eigenschaften ein wenig genauer. So wird Ihnen das Gebäck noch besser gelingen.

Es gilt nach wie vor die Regel, beim Backen mit Sauerteig nicht auf die Uhr zu schauen. Sie haben mehr als genug Zeit, den Teig und seine Reaktion zu beobachten. Setzen Sie alle Ihre Sinne ein: Sehen, Riechen, Fühlen und Schmecken. Und wenn Sie dem Brot genau zuhören, gleich wenn Sie es aus dem Ofen ziehen, werden Sie hören, wie es singt. Ihre Sinne werden Ihnen am meisten verraten.

Beginnen wir mit den grundlegenden Zutaten:

## Mehl

Wenn Sie sich erst mit dem Backen mit Sauerteig vertraut machen, empfehle ich Ihnen die Verwendung von Weizenmehl. Am leichtesten geht es mit Mehl der Type 550 und 812. Mischen Sie nicht zu viele Mehlsorten auf einmal, vielleicht höchstens zwei, und geben Sie höchstens 30 % glutenfreies Mehl hinzu, das Sie zuvor brühen (z. B. Buchweizen- oder Maismehl). Glutenfreie Sorten sorgen für eine festere Krume, ebenso wie Vollkornmehle. Berücksichtigen Sie, dass unterschiedliche Mehlsorten Flüssigkeit unterschiedlich aufnehmen. Verwenden Sie wirklich genau das Mehl, das im Rezept angegeben ist. Roggen- und Vollkornmehl nehmen mehr Wasser auf, während Dinkel und auch alte Getreidesorten wie Einkorn, Kamut und Emmer etwa 10 bis 20 % weniger aufnehmen.

Bei der Zubereitung von Brötchen und ähnlichen Backwaren verwende ich meist weißes Weizenmehl von der örtlichen Mühle, da diese biologisch angebautes Korn mit Mühlsteinen vermahlt. Durch diese Art des Mahlens verbleiben im Mehl mehr Nährstoffe als beim Mahlen mit Walzen, das Gebäck daraus wird geschmackvoller.

Wenn Ihr Gebäck mehr Nährstoffe enthalten soll, können Sie das weiße Weizenmehl durch Vollkornweizenmehl ersetzen, jedoch nur bis zu 30 % im Verhältnis zur Gesamtmenge an Mehl im Rezept. So bleibt die Struktur des Teigs immer noch weich.

## **Wasser**

Verwenden Sie nach Möglichkeit Wasser in Zimmertemperatur, abgestanden oder gefiltert. Wenn Sie die Aktivität des Sauerteigs verlangsamen möchten, nehmen Sie sehr kaltes Wasser, anderenfalls erwärmen Sie es ein wenig, bis auf 30 Grad Celsius. Dann geht das ganze Verfahren ziemlich schnell, die Zeit ist jedoch beim Backen mit Sauerteig sehr wichtig, deshalb ist keine Eile erforderlich.

Wenn Ihr Sauerteig älter und stärker ist, verträgt er auch geringe Mengen an Chlor im Wasser. Das habe ich auch selbst festgestellt, wenn ich beim Mischen gelegentlich Wasser aus dem Hahn verwendet habe und mir der Teig dennoch gelungen ist. Das Wasser in Slowenien ist nämlich noch immer hervorragend.

## Salz

Salz sorgt für Geschmack, stärkt das Gluten, verleiht der Kruste Farbe, dient als Konservierungsmittel und hemmt die Aktivität der Mikroorganismen, deshalb sollten Sie es nach der Autolyse hinzugeben, wenn Sie den Teig für Brot, Sauerteigpizza oder anderes Brotgebäck vorbereiten. Es ist jedoch auch kein Problem, wenn Sie alle Zutaten mischen und auf die Autolyse verzichten. Das ist auch das übliche Verfahren bei der Zubereitung angereicherter Teige. Bei diesen ist es schwieriger, das Salz später hinzuzufügen, da es sich dann nicht besonders gut mit dem Teig verbindet.

Die Salzmenge können Sie ganz nach Geschmack wählen, die Standardwerte liegen bei 1,5 bis 2 % in Bezug auf die Menge des Mehls. Ich selbst verwende grob gemahlene slowenische Salz, das ich in einem Mixer mit Mahlaufsatz mahle und vor Gebrauch durchsiebe, um eventuell vorhandene größere Teilchen zu entfernen. Diese bewahre ich auf und verwende sie zum Bestreuen der Focaccia mit Kirschtomaten und Rosmarin (S. [98](#)).

## **ZUTATEN FÜR DIE ANREICHERUNG UND AROMATISIERUNG DES TEIGS**

Außer Mehl, Wasser und Salz, die die grundlegenden Bestandteile des Teigs darstellen, können Sie Ihre Backerzeugnisse noch mit folgenden Zutaten verfeinern und anreichern:

## Zucker

Ohne Zucker kann man sich süße Sauerteigprodukte wie Potitzen, Strauben und andere Leckereien kaum vorstellen. Eine kleinere Menge Zucker kann man aber auch bei der Zubereitung herzhafter Backwaren aus Sauerteig verwenden. Ein geringerer Prozentsatz an Zucker (bis zu 5 % in Bezug auf die Mehlmenge) regt die Aktivität von Hefen und Bakterien an, in größeren Mengen verlangsamt er sie, da Hefen aufgrund der hygroskopischen Eigenschaften von Zucker Probleme mit der Verdauung und Fermentation haben. Zucker kann auch für Farbe (Karamellisierung), die sogenannte Maillard-Reaktion und eine knusprige Kruste sorgen, außerdem macht er die Krume weicher und hält das Erzeugnis länger frisch.

Verwenden Sie bei der Zubereitung eines süßen Teigs einen süßen Sauerteigansatz. Ich selbst verwende bei den Rezepten eine kleinere Menge braunen Zucker. Ich empfehle, das Gebäck erst nach dem angegebenen Rezept zuzubereiten und bei den nächsten Malen die Zuckermenge an Ihren Geschmack anzupassen.

Angereicherter Teig wird bei niedrigeren Temperaturen gebacken als Brot, im Backofen ist kein Dampf nötig.

Die Anleitung für die Zubereitung eines süßen Sauerteigansatzes finden Sie auf S. [13](#).

## Milch

Milch verleiht Backwaren eine weiche, gleichmäßige Porung, die Kruste wird durch Milch schön braun. In den Rezepten wird Vollmilch mit mindestens 3,6 % Fettgehalt verwendet.

Wenn Sie frische Milch verwenden, sollten Sie sie abkochen und abkühlen, um das in ihr vorhandene Enzym Protease zu zerstören. Da dieses für gewöhnlich auch im Mehl vorhanden ist, wäre es sonst zu viel und das Gluten würde zu schnell abgebaut.

Wenn der Teig auch Milch enthält, muss die Backtemperatur verringert werden. Angereicherter Teig wird bei Temperaturen bis 200 °C gebacken. Durch den zusätzlichen Zucker wird der Teig früher braun, verfolgen Sie daher aufmerksam den Backvorgang.

Wenn Sie laktosefreie Milch verwenden, sollten Sie berücksichtigen, dass diese schon von Natur aus süßer ist, darum sollten Sie weniger Zucker verwenden als im Rezept angegeben. Alles das habe ich auch selbst aus meinen Fehlern gelernt.

Die Milch im Rezept kann auch durch Pflanzendrinks ersetzt werden. Das Ergebnis wird sicher nicht das gleiche sein wie bei der Verwendung von Kuhmilch, aber die Rezepte funktionieren auch so. Berücksichtigen Sie, dass Pflanzendrinks süßer sind als Kuhmilch, reduzieren Sie daher die im Rezept angegebene Zuckermenge um 2 %. Wenn Sie statt Milch den gleichen Anteil an Wasser (50 %) und Pflanzenmilch (50 %) verwenden, muss die Zuckermenge nicht verringert werden.

## **Eier**

Wenn dem Teig Eier hinzugegeben werden, sorgen deren Bestandteile dafür, dass die Krume gleichmäßiger und weicher, feuchter und geschmackvoller wird. Außerdem stabilisiert das Lecithin in den Eiern angereicherte Teige. Eier, gemischt mit Milch, ein wenig Salz und in einigen Fällen auch mit ein wenig süßer Sahne, können als Überzug vor dem Backen verwendet werden, damit die Kruste schön braun wird. Wenn der Teig Eier enthält, muss die Backtemperatur verringert werden.

Die Eier im Rezept können durch vegane Ersatzprodukte für Eier ersetzt werden, in diesem Fall muss die Menge des gewählten Ersatzprodukts entsprechend angepasst werden. Ein Ei kann durch 2 Löffel gemahlene Leinsamen ersetzt werden, die mit 3 Löffeln Wasser angefeuchtet wurden. Oder Sie verwenden 2 Löffel Kichererbsenmehl und einen Löffel Wasser als Ersatz für 1 Ei. Die Struktur des Teigs wird dadurch etwas anders ausfallen. Es ist auch kein Problem, die Eier einfach wegzulassen und dafür die Menge der anderen Zutaten im Rezept ein wenig zu erhöhen.

## **Fett**

Durch Fett (Butter, Öl, Schmalz, Margarine) wird die Krume weicher, da das Fett die Glutenverbindungen während des Knetens umhüllt. Die Frische und Genießbarkeit der Backwaren verlängern sich dadurch. Die Menge an flüssigen Fetten, die dem Teig hinzugegeben wird, muss auch bei der Hydratation des Teigs berücksichtigt werden.

Ich selbst verwende keine Margarine, sondern nur Butter und verschiedene Ölsorten. Butter kann durch Öl ersetzt werden, Geschmack und Ergebnis verändern sich jedoch dadurch, außerdem muss die im Rezept angegebene Flüssigkeitsmenge um 5 bis 10 % verringert werden.

## **Trockenobst**

Trockenobst weiche ich vor der Verwendung im Teig gerne ein paar Tage in Wasser, Orangensaft oder Rum ein. Während des Einweichens rühre ich das Obst mehrmals durch, damit es die Flüssigkeit langsam und gleichmäßig aufnimmt und weich wird.

Wenn Sie das Einweichen oder das Weichwerden des Obstes beschleunigen möchten, können Sie es auch ein wenig kochen, zum Beispiel für die Zubereitung von Mini-Törtchen mit Trockenobst.

Größeres Trockenobst (Birnen, Äpfel, Pflaumen, Aprikosen) schneide ich in Stückchen. In einem Topf bringe ich Orangensaft, Wasser und Rum zum Kochen und gebe noch etwas gemahlene Vanille oder Vanilleextrakt hinzu. Wenn die Flüssigkeit kocht, gebe ich das geschnittene Trockenobst hinein, rühre gut um, verringere die Temperatur und koche das Ganze unter ständigem Rühren etwa 10 Minuten lang. Dann nehme ich den Topf vom Herd und lasse das Obst quellen und langsam abkühlen.

Das so vorbereitete Trockenobst kann für Fruchtbrot, Pitas, verschiedene Füllungen usw. verwendet werden.

## Nüsse und Samen

Ich verwende sehr gerne Nüsse und Samen. Wie man sie mit Sauerteig fermentieren kann, habe ich bereits in *Verrückt nach Sauerteig* beschrieben. Dieses Mal möchte ich aber noch weitere Tipps und Rezepte zur Verwendung von Sauerteig bei Nüssen und Samen mit Ihnen teilen. Mein Lieblingsrezept für Brot mit Samen und Nüssen finden Sie auf S. [40](#). Ich empfehle Ihnen sehr, es auszuprobieren, da es nicht nur eine wahre Augenweide ist, sondern auch genauso gut schmeckt, wie es aussieht.

Da Nüsse und Samen mit verschiedenen Inhibitoren, Saponinen, Polyphenolen und Phytaten (Phytinsäure, die Kalzium, Eisen, Magnesium, Zink und Kupfer an sich bindet und dem Körper den Zugriff darauf verwehrt) geschützt sind, muss man sie vor Gebrauch einweichen, keimen oder fermentieren. Und was ist besser als das Fermentieren mit Sauerteig, den man ohnehin schon für Brot oder andere Backwaren verwendet?

Abends oder morgens, wenn Sie den Sauerteig füttern, weichen Sie gleichzeitig noch Nüsse und Samen in der doppelten Menge Wasser mit 10 % Sauerteig ein. Ein Beispiel: 50 g Nüsse und Samen werden in 100 g Wasser eingeweicht und 5 g Sauerteig hinzugegeben. Gut durchmischen und in ein luftdicht verschlossenes Gefäß geben. Wenn Ihr Sauerteig zum Backen bereit ist, mischen Sie zwischen dem Dehnen und Falten einfach noch die fermentierten Nüsse und Samen hinein. Wenn die Nüsse und Samen nicht sämtliche Flüssigkeit aufgenommen haben, lassen Sie sie vorher abtropfen. Auf Wunsch können Sie die Nüsse und Samen vor dem Fermentieren noch leicht trocken anrösten, damit sie duften. So werden sie noch aromatischer.

## Aromatisierung

Der Geschmack des Teigs lässt sich durch die Zugabe verschiedener Zutaten verbessern oder bereichern. Ich selbst verwende keine künstlichen Aromen und Zusatzstoffe, sondern meist folgende:

- **verschiedene Arten von Alkohol** (*Rum, Wein, Bier*), vor allem bei der Zubereitung von Potitzen, Fruchtbrot, Mini-Pitas, Krapfen und Kuchen. Große Mengen an Alkohol können die Aktivität der Mikroorganismen verlangsamen, das gilt jedoch nicht für die in den Rezepten angegebenen Mengen;

- **Zitronenschale** von Zitronen aus biologischem Anbau, die nicht gespritzt sind. Ich reibe sie ohne den weißen Teil ab, der bitter schmeckt. Frische Zitronenschale kann durch getrocknete und gemahlene Zitronenschale ersetzt werden, wenn diese erhältlich ist;

- **Orangenschale**, die ich häufig selbst herstelle. Ich entferne vor dem Schälen mit einem Schälmesser sorgfältig die obere Schicht der Schale. Diese dünne Schale trockne ich und mahle sie dann mit dem Mixer zu einem feinen Pulver, das ich das ganze Jahr über in verschiedenem Gebäck verwende. Gemahlene Orangenschale ist häufig auch im Supermarkt erhältlich;

- **Vanille** (*Schote, Extrakt, Zucker*): Ohne Vanille in irgendeiner Form kann ich mir süßes Gebäck gar nicht vorstellen. Ich verwende niemals Vanillinzucker, da dieser mit künstlichem Vanillearoma hergestellt wird. Meist verwende ich Vanilleextrakt, der in allen gut sortierten Lebensmittelgeschäften erhältlich ist. Gelegentlich kaufe ich auch Vanilleschoten, und wenn ich mit dem Messer das Innere herausgeschabt habe, verwende ich die leere Schote, um selbst gemachten Vanillezucker herzustellen: Ich streue Zucker (z. B. 330 g) in ein Gefäß, stecke 4 bis 5 leere Vanilleschoten hinein, verschließe es und rühre gelegentlich um, damit der Zucker das Vanillearoma annimmt. Das dauert für gewöhnlich einen guten Monat. Man kann auch Vanilleextrakt selbst herstellen: 5 Vanilleschoten in 550 ml reinem Wodka einweichen und an einem dunklen Ort 1 bis 2 Monate stehen lassen, die Flasche dabei gelegentlich schütteln. Je länger der Extrakt steht, desto stärker wird er;

- **gemahlene Gewürze** (*Zimt, Kardamom, Gewürznelken, Muskatnüsse ...*) verwende ich sehr gern in meinen Rezepten, am häufigsten gemahlene Zimt. Gemahlene Gewürze lassen sich am einfachsten zum Teig hinzufügen, wenn man sie zuvor mit der Flüssigkeit mischt, die im Rezept angegeben ist, oder sie einfach unter das Mehl mischt. Zimt wird am aromatischsten, wenn man Zimtstangen kauft und sie direkt im Mixer mit Mahlaufsatz mahlt.

## DER SÜSSE SAUERTEIGANSATZ UNTER DER LUPE



Wie man süßen Sauerteigansatz zubereitet, habe ich in Belgien gelernt. Das Verfahren wurde von *Stefan Cappelle* bei der Veranstaltung *The Quest for Sourdough 2016* vorgestellt. Seither bringt mir dieser Ansatz großen Nutzen. Er eignet sich sehr gut für die Herstellung süßen Gebäcks wie Potitzen, Brioches, Croissants, Krapfen, süße Zöpfe, Buchteln usw. Er wird aus Anstellgut, weißem Mehl (in der Regel Type 550) sowie einer kleineren Menge Wasser und Zucker hergestellt. Man knetet einen festeren Teig und wartet, bis sich die Teigmenge verdoppelt hat. Dann wird er erneut gefüttert und sollte noch einmal auf mindestens das Dreifache anwachsen, bevor man ihn in der Hauptmischung verwendet. Durch die Zugabe von Einfachzucker zum Sauerteig werden die wilden Hefen angeregt und vermehrt, sodass schwerer Teig leichter aufgeht. Die Menge an süßem Sauerteigansatz im Verhältnis zur Mehlmenge im Hauptteig kann zwischen 20 und 50 oder sogar 60 % betragen. Je mehr Sie hinzufügen, desto schneller geht der Teig auf. Wie wir jedoch wissen, ist schneller nicht immer auch besser, insbesondere bei Sauerteig. Bei einem Sauerteig aus Weizenmehl oder Dinkel mit höherem Wassergehalt (100 %) kann man neben der Verdoppelung des Glaseinhalts die Aktivität auch überprüfen, indem man einen Löffel voll Sauerteig nimmt und ihn in Wasser gibt – wenn er schwimmt, ist er bereit zum Anteigen. Wenn das Anstellgut in sich zusammenfällt, was bedeutet, dass es ihm an Nahrung (Mehl) fehlt, wird es einfach erneut gefüttert und dann verwendet, wenn es sich vermehrt hat.

### **Süßer Sauerteigansatz in %:**

*10–30 % Anstellgut*

*100 % Weizenmehl*

*40–50 % Wasser*

*25 % Zucker*

## ZUBEREITUNG

Bevor Sie den süßen Sauerteigansatz verkneten, sollten Sie prüfen, ob das Anstellgut »in Form« ist, also luftig, voller Bläschen und nach Joghurt duftend. Wenn Sie den Sauerteig längere Zeit nicht verwendet haben, überprüfen Sie, in welchem Zustand er ist. Wenn er zu sauer ist, also hungrig, nehmen Sie einen Teelöffel Sauerteig (etwa 5 g) ab, geben ihn in ein frisches Glas und entsäuern ihn. Dazu geben Sie 20 g Wasser und 25 g Mehl zum Sauerteig hinzu. Diese Menge gilt, wenn Sie weißes Weizenmehl verwenden. Wiederholen Sie den Vorgang bei Bedarf. Für einen süßen Sauerteigansatz braucht man wirklich erstklassigen Sauerteig, anderenfalls nimmt er den sauren Geschmack des Anstellguts an.

Und nun wollen wir mit süßem Sauerteig backen. Zunächst werden die Zutaten abgewogen. Für eine anschaulichere Darstellung werde ich im ersten Schritt 120 g süßen Sauerteig zubereiten.

## 1. SCHRITT:

*15 g luftiges Anstellgut mit vielen Bläschen*

*30 g Wasser*

*15 g Zucker*

*60 g Weizenmehl*

Als Erstes lösen Sie den Zucker im Wasser auf. Dieser Schritt ist sehr wichtig, da sich im Teig keine Kristalle befinden dürfen. Geben Sie den Sauerteig dazu und rühren Sie das Ganze um, bis der Sauerteig sehr weich ist. Erst danach das Mehl zugeben und alles zu einem sehr dichten Teig verkneten. Keine Sorge, das ist völlig normal, da im Vergleich zu Brotteig der Wasseranteil sehr gering ist. Der Teig muss jedoch noch immer geschmeidig und dehnbar sein, wie z. B. Knetmasse. Wenn das verwendete Mehl alles an Wasser aufgesogen hat, kann man noch ein wenig dazugeben, um dem Teig die richtige Dichte zu verleihen.

Den Ansatz in ein Gefäß geben, luftdicht verschließen und bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis sich die Menge verdoppelt hat.

Auch hier ist wieder Geduld sehr wichtig. Nach diesem ersten Schritt werden Sie feststellen, dass viel Zeit vergeht, bis der Ansatz zu wachsen beginnt, es können auch zwischen 8 und 12 Stunden sein. Das liegt an der großen Zuckermenge, die die Aktivität der Hefekulturen für eine Weile aufrechterhält, das Wasser aus den Hefekulturen bindet und sie verlangsamt. Wenn sich die Hefekulturen jedoch an diese Zuckermenge gewöhnt haben, werden sie sehr hungrig und beginnen schnell ihre Aufgabe zu erfüllen. Eigentlich zieht man mit süßem Sauerteigansatz wilde Hefekulturen heran, die osmotolerant sind, also unempfindlich gegenüber großen Mengen Zucker und Salz.

Um die Hefekulturen noch besser auf das süße Umfeld angereicherter Teige vorzubereiten, empfehle ich im Folgenden, den Ansatz mindestens noch einmal im selben Verhältnis zu füttern.

## 2. SCHRITT:

*Der gesamte Ansatz aus dem ersten Schritt (120 g)*

*120 g weißes Weizenmehl*

*50 g Wasser*

*30 g Zucker*

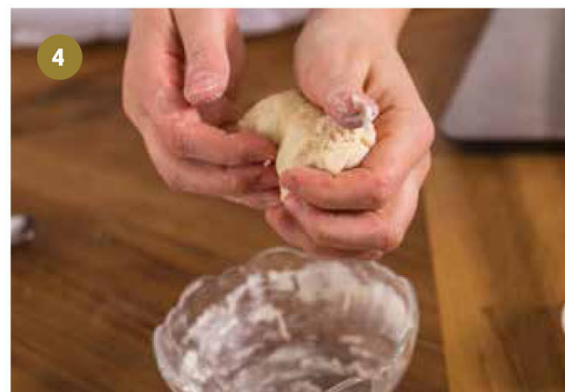
Auch dieses Mal wieder den Zucker zuerst im Wasser auflösen, dann den aufgebrochenen süßen Ansatz hinzugeben. Vermischen, sodass der Ansatz im Zuckerwasser ein wenig weich wird. Erst dann das Mehl hinzugeben und zu einem festen, aber geschmeidigen Teig verkneten. Bevor der süße Sauerteigansatz im Hauptteig verwendet werden kann, muss er sich nach dem letzten Füttern mindestens verdreifachen. Er soll stark und aufgebläht sein und sich wölben. Schneidet man den Ansatz auf, wenn er gerade am stärksten aufgegangen ist, erkennt man sehr schön die Struktur des Teigs, also das Glutengitter.

Überprüfen Sie den Geruch: Wenn er stark sauer beziehungsweise nach Essig riecht, können Sie dem süßen Sauerteigansatz ein Wasserbad gönnen. Mit dieser Möglichkeit hat mich Karl de Smedt bekannt gemacht, der Leiter der ersten Sauerteigbibliothek der Welt, wo seit Oktober 2019 auch Rudl aufbewahrt wird – der erste slowenische Sauerteig. Sauren Sauerteig mit geringer Hydratation, also mit weniger als 50 % Wasser, kann man im Wasserbad entsäuern.

Einige Säuren, die während der Gärung entstehen, sind nämlich wasserlöslich. Wenn man den süßen Sauerteigansatz in Wasser einweicht, lösen sich die Säuren darin auf und der Sauerteig wird so entsäuert.

Es mag zwar witzig klingen, aber das Wasserbad wirkt. Selbst getestet! Dieses Verfahren wenden auch die Italiener bei ihrer Mutterhefe *Lievito Madre* an, die sehr wenig Wasser enthält.

## 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.

## DARSTELLUNG DES 2. SCHRITTS LAUT REZEPT AUF S. 13 :



1. Im zweiten Schritt wird der süße Sauerteigansatz erneut gefüttert. Den süßen Sauerteigansatz in Stücke reißen und in ein Gefäß geben.

2. Wasser dazugießen.
3. Dann den Zucker hinzugeben.
4. Mit einem Löffel gut verrühren, sodass sich der Zucker auflöst und der Ansatz gut durchfeuchtet wird.
5. Erst dann das Mehl hinzugeben.
6. Gut vermischen und zu einem dichten Teig verkneten.
7. Nach dem Kneten klebt der Ansatz nicht mehr an den Händen.
8. Den Ansatz in ein Gefäß geben, abdecken und bei Zimmertemperatur stehen lassen.

## ERSTE HILFE FÜR VERSÄUERTEN SÜSSEN SAUERTEIGANSATZ



Sie benötigen Wasser und ein ausreichend großes Gefäß. Den süßen Sauerteigansatz in Stücke reißen oder schneiden und in Wasser tauchen. Sanft durchkneten. Dann den Ansatz abtropfen lassen, so viel Wasser wie möglich aus ihm herausdrücken und im Hauptteig verwenden oder erneut im zuvor angegebenen Verhältnis füttern. Man kann auch ein wenig Zucker in das Wasserbad geben.

 **TIPP**

Wenn Sie den süßen Sauerteigansatz kneten und zu einer Kugel formen, können Sie ihn an der Oberseite kreuzförmig einschneiden, um später sehen zu können, um wie viel er aufgegangen ist.

## HINWEIS

Auch wenn ich sehr empfehle, süßes Sauerteiggebäck mit einem süßen Sauerteigansatz zuzubereiten, wird es Ihnen auch mit aktivem Anstellgut allein gelingen. Beachten Sie auf jeden Fall, dass der zugesetzte Zucker die Aktivität der Hefekulturen bei größeren Mengen Zucker und Fett im Teig verstärkt. Dadurch geht angereicherter Teig besser und schneller auf. Wenn Sie aktives Anstellgut verwenden, empfehle ich, einen Sauerteigansatz aus Weizenmehl (zum Beispiel 80 % Hydratation; also mit 10 g Anstellgut, 40 g Wasser und 50 g Weizenmehl) herzustellen und die Flüssigkeitsmenge im Teig zu verringern.

Den süßen Sauerteigansatz können Sie wie gewöhnliches Anstellgut im Kühlschrank aufbewahren, er übersteht problemlos eine ganze Woche ohne Füttern. So müssen Sie ihn nicht immer wieder neu herstellen. Vor Gebrauch muss er natürlich vermehrt und gestärkt werden, das heißt, dass Sie Mehl, Wasser (40 bis 50 %) und Zucker (25 %) hinzugeben, wie auf den vorherigen Seiten beschrieben. Wenn Sie beispielsweise im Kühlschrank 50 g süßen Sauerteigansatz vorrätig haben, geben Sie mindestens noch einmal die gleiche Menge Mehl (50 g oder besser noch mehr), zwischen 20 und 25 g Wasser und 12 g Zucker hinzu.

## WICHTIG IST AUCH DIE RICHTIGE REIHENFOLGE

In diesem kurzen Kapitel geht es um die Reihenfolge, in der die Zutaten bei angereichertem Teig hinzugefügt werden. Außerdem wird erklärt, warum das wichtig ist.

Zuerst werden Salz und Zucker in der Flüssigkeit (z. B. Milch, Wasser) aufgelöst, dann Rum hineingegossen und geriebene Zitronenschale, Zitronensaft u. Ä. hinzugefügt. Darin wird der in kleine Stückchen gerissene süße Sauerteigansatz eingeweicht.

In ein zweites Gefäß wird das Mehl gesiebt, um es aufzulockern, und dann nach und nach die Flüssigkeit mit dem Ansatz dazugegossen.

Das Fett wird grundsätzlich für später aufgehoben und erst dann hinzugefügt, wenn sich die Glutenverbindungen gut entwickelt haben. Das Fett sollte immer Zimmertemperatur haben und nicht geschmolzen sein, außer wenn dies eigens angegeben ist. Es wird ebenfalls stückchenweise hinzugegeben und nicht alles auf einmal. Wenn der Teig ein Stückchen Fett aufgenommen hat, wird das nächste hineingegeben. Das Fett hüllt nämlich die Glutenverbindungen ein und verhindert ihre Entwicklung.

Wenn der Teig kalt im Kühlschrank aufgeht, darf man nicht vergessen, dass er wegen des Fetts hart wird. Das ist völlig normal. Wenn Sie den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, lassen Sie ihn warm werden, bevor Sie ihn formen. Wenn Sie den Teig mindestens ein oder sogar zwei Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen, können Sie sehr viel besser mit ihm arbeiten, der Teig wird geschmeidig und ist nicht mehr so fest.

Bei der Zubereitung angereicherter Teige empfehle ich sehr, ein Rührgerät oder eine Küchenmaschine zu verwenden. Diese erleichtern die Arbeit erheblich und schonen Ihre Hände. Die Muskeln bekommen noch genügend Training, wenn Sie das Fett in den entwickelten Teig einkneten. Aber Sie wissen ja, dass man mit Geduld bei Sauerteig am weitesten kommt, so wie bei allem anderen auch.

## **BACKEN MIT SAUERTEIG - LEICHT GEMACHT**

In diesem Kapitel sind zahlreiche Tipps versammelt, wie Sie das Backen von Herzhaftem und Süßem in Ihren Alltag einbauen können und wie lange Teig aufgehen sollte, damit er besser verdaulich ist und einen besseren Geschmack entwickelt.

Bei angereicherten Teigen ist eine Autolyse, also ein Ruhen des Teigs nach dem Vermischen von Wasser und Teig, nicht erforderlich. Alle Zutaten können Sie für den Teig gleichzeitig mischen. Nur das Fett wird später hinzugegeben, wenn sich die Glutenverbindungen im Teig bereits entwickelt haben.

In der eigenen Praxis habe ich außerdem festgestellt, dass man bei gewöhnlichen Teigen (zum Beispiel für Brot, Kuchen, Striezel) alle Zutaten zugleich vermischen und auf die Autolyse verzichten kann. Der Teig geht trotzdem ausreichend auf und das Gebäck wird genauso gut. Deshalb lasse ich in diesem Buch in manchen Fällen die Autolyse ausfallen, und bei Dinkelmehl und anderem Mehl aus alten Getreidesorten (Einkorn, Emmer, Kamut) rate ich sogar davon ab, da diese Sorten schon von sich aus ein schwaches Gluten haben und ihnen die Autolyse, also die Selbstzersetzung mit Enzymen, nichts nützt, sondern höchstens schadet und der Teig noch dehnbarer wird.

Decken Sie den Teig während der Gare stets ab, damit sich auf der Oberfläche keine Kruste bildet. Sie können ein Gefäß mit Deckel verwenden, der abdichtet, oder eine Duschhaube — oder auch ein Wachstuch, das gut am Gefäß anliegt.

Noch ein paar Worte zur Temperatur. Wenn ich den Begriff Zimmertemperatur verwende, meine ich damit eine Temperatur zwischen 21 und 24 Grad. Bei niedrigeren Temperaturen geht der Teig langsamer auf, bei höheren schneller. Beachten Sie dies bei der Zubereitung im Winter und vor allem im Sommer.

## KÜRZERE UND LÄNGERE GÄRUNG

Sie können zwischen zwei Arten der Gärung wählen. Die erste ist kürzer und läuft vollständig bei Zimmertemperatur ab, das bedeutet, dass der Teig verhältnismäßig schnell zum Backen bereit ist, was schon nach 6 bis 10 Stunden der Fall sein kann. Erinnern Sie sich an das Rezept *Brot backen im Handumdrehen* aus dem ersten Buch? Dabei geht wegen der hohen Sauerteigmenge – 1 Teil (33 %) auf 3 Teile (100 %) Mehl und 2 Teile (66 %) Wasser – der Teig schneller auf.

Hier kann Ihnen auch die Illustration auf der Innenseite der Buchdeckel helfen, wo Sie eine grafische Darstellung beider Gärungsvarianten finden, der kürzeren und der längeren.

Ich habe festgestellt, dass sich der Geschmack bei der kürzeren Gärung, die vollständig bei Zimmertemperatur erfolgt, nicht so gut entwickelt wie bei der längeren. Daher vermisse ich bei Backwaren, die mit der kürzeren Gärung hergestellt wurden, den Charakter. Das haben auch schon andere festgestellt, die diese Erzeugnisse probiert haben. Bei der kürzeren Gärung sind nämlich hauptsächlich die wilden Hefekulturen aktiv, da die Milchsäurebakterien mehr Zeit brauchen, um ihre Arbeit zu erledigen.

Meine Feststellung hat auch Karl de Smedt bestätigt, Fachmann für Sauerteig bei der belgischen Firma Puratos. Beim zweiten *The Quest for Sourdough*-Treffen 2018 wurde uns empfohlen, den Teig ab dem Mischen und dem Hinzugeben des Sauerteigs bis zum Backen mindestens 15 Stunden gären zu lassen. So erhält man das Beste aus den verwendeten Zutaten. Je länger die Gärung, desto besser zersetzen sich die Inhaltsstoffe im Mehl, sodass ein solches Gebäck leichter verdaulich ist. Noch etwas Interessantes: In der Firma Puratos werden derzeit grundlegende Studien zu verschiedenen Parametern unter verschiedenen Verhältnissen durchgeführt, um festzustellen, wie man Brot noch nahrhafter und besser verdaulich machen kann.

Daher empfehle ich Ihnen die längere Gärung: In ihr steckt der Schlüssel zu geschmackvolleren, haltbareren und besser verdaulichen Produkten. Lassen Sie sich nicht von Rezepten täuschen, durch die man das Backen mit Sauerteig angeblich beschleunigen und eine Potitze in 8 bis 9 Stunden oder Brot in 4 bis 6 Stunden zubereiten kann. In letzter Zeit habe ich so einiges dieser Art gesehen. Die Zeit sollte unser Verbündeter und Helfer sein!

## UND WIE LANGE DAUERT DIE LÄNGERE GÄRUNG?

Zunächst sollte der Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur 4 bis 10 Stunden lang aufgehen, bis er um die Hälfte angewachsen ist. Dann kann er mit dem Gefäß in den Kühlschrank gestellt werden, wo er langsam gärt, zum Beispiel über Nacht oder bis Sie am nächsten Tag aus der Arbeit kommen. Der Teig darf nicht zu schnell ins Kühle wechseln, das wäre ein zu großer Schock für die enthaltenen Mikroorganismen. Diese brauchen danach länger, um wieder aktiv zu werden. Der Teig muss ein wenig anwachsen, bevor Sie ihn in den Kühlschrank stellen.

Warten Sie, bis er sich wieder auf Zimmertemperatur erwärmt hat, bevor Sie mit dem Wirken beginnen. Das gilt vor allem für angereicherte Teige, da diese durch die enthaltene Butter bei Kälte fest werden. Wenn der Teig einen höheren Wasseranteil enthält, können Sie ihn gleich formen, wenn Sie ihn aus dem Kühlschrank nehmen. Die Arbeit mit ihm ist dann noch leichter, weil er im kalten Zustand kompakter ist.

Zum zweiten und zugleich letzten Mal kann er bei Zimmertemperatur aufgehen, oder Sie stellen die gewirkten Teige nach etwa ein, zwei Stunden wieder in den Kühlschrank und backen sie, wenn es für Sie am günstigsten ist: zum Beispiel morgens, um zum Frühstück frisches Brot und andere Leckereien auf dem Tisch zu haben. Ausreichend aufgegangenes Brot und andere Brotbackwaren können sofort gebacken werden, wenn sie aus dem Kühlschrank kommen. Bei angereicherten Teigen empfehle ich, mit dem Backen so lange zu warten, bis der Teig sich auf Zimmertemperatur erwärmt hat.

Denken Sie daran: Ganz gleich, ob Sie sich für eine Gärung des Teigs im Warmen oder im Kalten entscheiden, er muss vor dem Backen lebendig, luftig und voller Bläschen sein. Anderenfalls lassen Sie ihn bei Zimmertemperatur ausreichend aufgehen und überprüfen vor jedem Anteigen die Aktivität Ihres Sauerteigs und ob der Teig im Warmen während der ersten Gare ausreichend aufgegangen ist.

## UMRECHNUNG

In der Facebook-Gruppe *Drožomanija (peka z drožmi)* wurde mir häufig ein und dieselbe Frage gestellt: Wie passe ich die Mengen der Zutaten in einem Rezept mit Bäckerhefe, nach dem ich bereits backe, für das Backen mit Sauerteig an? Das Ergebnis wird natürlich nicht das gleiche sein, da sich die Backtriebmittel nicht nur in Geschwindigkeit und Garkraft unterscheiden, sondern auch im Geschmack.

Man kann die Hefemenge im Rezept nicht durch die gleiche Menge Sauerteig ersetzen. Die empfohlene Menge Sauerteig auf 1 kg Mehl beträgt zwischen 10 und 30 %. Wenn Sie weniger dazugeben, als im Rezept angegeben, geht der Teig langsamer auf, wenn Sie mehr hinzugeben, schneller. Manchmal experimentiere ich mit sehr kleinen Mengen, auch mit 5 % Sauerteig auf die Gesamtmenge an Mehl, oder sogar mit nur 1 %. Ungeachtet der hinzugefügten Menge an Sauerteig ist es wichtig, dass er wirklich luftig, aktiv und lebendig ist und den richtigen Geruch hat.

Bestimmen Sie zuerst, wie viel Sauerteig Sie für die angegebene Menge Mehl benötigen. Dann bestimmen Sie die Wassermenge im Sauerteig. Für Weizenmehl empfehle ich 80 % (also geben Sie 100 g Mehl und 80 g Wasser hinzu). Dann ziehen Sie die Menge an Wasser und Mehl, die Sie im Sauerteig verwendet haben, von der Menge Wasser und Mehl im Grundrezept mit der Bäckerhefe ab. Die Garzeit wird sich entsprechend verlängern.

### **Beispiel für ein Rezept mit Bäckerhefe:**

500 g Weizenmehl (100 %)

300 g Wasser (60 %)

20 g Hefe (4 %)

10 g Salz (2 %)

### **Angepasstes Rezept für das Backen mit Sauerteig:**

450 g weißes Weizenmehl (100 %)

90 g aktiver, luftiger Sauerteig mit Bläschen (20 % Sauerteig, der aus 40 g Wasser und 50 g Weizenmehl hergestellt wurde; 80 %ige Hydratation)

260 g Wasser (57 %)

9 g Salz (2 %)

Das Verfahren ist für herzhaftes und süßes Gebäck ähnlich, nur dass Sie für süßes Gebäck auch einen süßen Sauerteigansatz verwenden können (das Rezept finden Sie auf S. 13). Bei stark angereicherten und schweren Teigsorten mit viel zusätzlichem Fett und Zucker empfehle ich 30 bis 60 % süßen Sauerteigansatz. Die verwendete Menge an Mehl, Wasser und Zucker in diesem Ansatz wird von der Menge an Mehl, Wasser / Milch und Zucker im Rezept mit der Bäckerhefe abgezogen.

### **EIN BEISPIEL:**

#### **Gewöhnlicher Teig für eine Potitze mit Bäckerhefe:**

500 g Weizenmehl (100 %)

250 g Milch (50 %)

60 g Zucker (12 %)

1 Ei (etwa 56 g, 11 %)

60 g Butter (12 %)

10 g Salz (2 %)

30 g Rum (6 %)

Geriebene Zitronenschale

#### **Sauerteig für eine Potitze:**

110 g süßer Sauerteigansatz

10 g aktiven, luftigen Sauerteig (5 g Wasser und 5 g Mehl) 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 weißes Weizenmehl Type 550, 15 g Wasser und 10 g braunen Zucker hinzufügen. Wenn sich das Volumen verdreifacht hat, den Ansatz im Hauptteig verwenden.

**Insgesamt befinden sich im Sauerteigansatz:**

*65 g Weizenmehl*

*30 g Wasser*

*15 g Zucker*

Diese Mengen werden von den im Rezept angegebenen Mengen für gewöhnlichen Teig für eine Potitze mit Bäckerhefe abgezogen. Die Wassermenge wird in diesem Fall von der Milchmenge abgezogen.

*435 g Weizenmehl (100 %)*

*220 g Milch (50 %)*

*45 g Zucker (10 %)*

*1 Ei (etwa 56 g, 13 %)*

*60 g Butter (14 %)*

*9 g Salz (2 %)*

*30 g Rum (7 %)*

*Geriebene Zitronenschale*

Ich finde es gut, mehrere Möglichkeiten zur Verfügung zu haben, doch Sie müssen sich nicht mit der Umrechnung von Standardrezepten quälen. Sie können einfach die Rezepte verwenden, die Sie in meinen beiden Büchern finden. Sie sind alle mehrfach erprobt und eigens für den Sauerteig entwickelt.

## ÜBERZÜGE VOR DEM BACKEN UND DANACH

Angereicherten Teig können Sie vor dem Backen mit verschiedenen Überzügen bestreichen. Dadurch wird der Teig während des Backens mit Feuchtigkeit versorgt und die Kruste erhält eine schönere Farbe. Am häufigsten wird ein Eierüberzug verwendet. Hierfür werden Eier mit einer Prise Salz geschlagen, damit der Überzug schön streichfähig wird. Eine andere Variante des Eierüberzugs besteht aus einer Mischung von Eiern, Milch und Salz. Die Milch kann auch durch Schlagsahne ersetzt werden. Man kann den Teig aber auch mit Milch bestreichen.

Ich selbst bestreiche den Teig, insbesondere beim Backen von Babkas, zwei Mal – das erste Mal gleich nach dem Wirken und dann noch einmal vor dem Backen.

Wenn Sie auch nach dem Backen eine weiche Kruste erhalten möchten, empfehle ich Ihnen, das noch heiße Gebäck mit geschmolzener Butter zu bestreichen. Die Oberfläche wird dadurch schön glänzend und weich. Sie können auch für eine weiche Kruste sorgen, indem Sie das Gebäck in ein (leicht angefeuchtetes) Tuch wickeln oder es einfach in ein Gefäß legen und mit einem Tuch und dann noch mit einem Deckel abdecken. Diesen kleinen Trick empfehle ich für Brötchen.

Süßes Gebäck kann man nach dem Backen mit Zuckersirup bestreichen, dadurch glänzt es und bleibt weich (zum Beispiel die Johannisbrotknoten auf S. [270](#)).

### **Zuckersirup besteht aus:**

*50 g Wasser*

*40 g gewöhnlichem oder braunem Zucker mit einer Prise gemahlener Vanille (nach Geschmack)*

*In einem Topf Wasser erhitzen, Zucker und gemahlene Vanille darin auflösen, ein wenig köcheln lassen, aber nicht zu lange. Der Zuckersirup wird als Überzug für Gebäck nach dem Backen verwendet.*

Für einen veganen Überzug vor dem Backen oder danach können Sie geschmacksneutrales Olivenöl oder Pflanzendrinks verwenden.

## KÖSTLICHKEITEN AUS SAUERTEIG BACKEN

Beim Backen mit angereicherten Teigen ist kein Dampf erforderlich, da der Teig viel Fett und Zucker enthält, dadurch bekommt er eine schöne Farbe und die Kruste erhält genügend Feuchtigkeit. Backwaren aus angereichertem Teig werden bei niedrigeren Temperaturen gebacken – 170 bis 200 °C – als Brot und Brotbackwaren, die bei 240 °C gebacken werden.

Herzhaftes und süßes Gebäck wird immer im vorgeheizten Ofen gebacken. Wenn Sie zum Backen einen Stein, eine Stahlplatte, eine Schamotteplatte oder ein gusseisernes Gefäß verwenden, sollten Sie diese, genau wie den Backofen, mindestens 45 Minuten vorheizen.

Beim Backen von Brot und anderen Brotbackwaren muss für die ersten 10 bis 15 Minuten des Backvorgangs Dampf erzeugt werden. Dieser befeuchtet die Oberfläche des Teigs, damit er während des Backens noch aufgehen kann. Für Dampf können Sie folgendermaßen sorgen:

- die Backwaren während des Backens abdecken;
- eine größere Backform auf den Boden des Backofens stellen, die zusammen mit dem Backofen vorgeheizt wird, und dann heißes Wasser hineingießen oder Eiswürfel hineinwerfen;
- eine Backform auf den Boden des Backofens stellen, mit Vulkangestein füllen und erhitzen, dann kochendes Wasser darübergießen (ein ziemlich gefährliches Unterfangen, das weiß ich aus Erfahrung!);
- einen Backofen verwenden, der selbst Dampf erzeugt.

Verwenden Sie zum Backen die Einstellung für Ober- und Unterhitze ohne Lüftung, weil diese den Teig an der Oberfläche austrocknet. Die Lüftung können Sie für die letzten 5 Minuten beim Backen von Brot und Brotbackwaren einschalten, damit die Kruste länger knusprig bleibt, da sie durch die Lüftung ein wenig ausgetrocknet wird.

Lassen Sie die gebackenen Erzeugnisse auf einem Gitter abkühlen, damit sie schön knusprig bleiben und der aus ihnen entweichende Dampf in die Umgebung abgegeben wird und die Kruste nicht aufweicht. Bewahren Sie sie bei Zimmertemperatur auf, am ersten Tag mit der angeschnittenen Seite nach unten auf einem Brett, ab dem zweiten Tag in einem Baumwoll- oder Leinensäckchen, danach kann man sie auch in ein Gefäß mit Deckel legen. Der Kühlschrank ist kein geeigneter Ort für Brot und andere Backwaren, da er ihre Alterung beschleunigt.

 **TIPP**

Bedenken Sie, dass nicht alle Backöfen gleich backen, verfolgen Sie daher den Backvorgang und senken oder erhöhen Sie die Temperatur bei Bedarf.

## **DARAN SOLLTEN SIE DENKEN, BEVOR SIE BEGINNEN!**

### **KURZE AUFFRISCHUNG**

• Der Sauerteig sollte vor der Verwendung immer luftig und voller Bläschen sein und gut nach Joghurt duften.

- Nach dem letzten Füttern muss er sich verdoppeln.
- Anderenfalls leisten Sie ihm Erste Hilfe (S. [22](#)).

### **HOCHWERTIGE ZUTATEN SIND AM WICHTIGSTEN**

- Verwenden Sie für eine weiche Krume einen größeren Anteil an Weizenmehl Type 550.
- Mischen Sie nicht zu viele verschiedene Mehlsorten.
- Die Zutaten sollten Zimmertemperatur haben. Wenn sie kühler sind, geht auch der Teig langsamer auf.

### **SÜSSER SAUERTEIGANSATZ UNTER DER LUPE**

• Mit zusätzlichem Zucker im Sauerteig gewöhnen Sie die Hefekulturen an einen höheren Zuckergehalt, daher geht angereicherter Teig (mit mehr Zucker und Fett) besser auf.

- 10–30 % Anstellgut, 40–50 % Wasser, 25 % Zucker, 100 % Weizenmehl.
- Süßer Sauerteigansatz ähnelt einem eher kompakten Teig.

• Er lässt sich gut abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren und übersteht dort problemlos eine Woche ohne Fütterung.

- Falls er zu sauer wird, kann man ihn wässern (S. [14](#) und S. [22](#)).

### **WICHTIG IST AUCH DIE RICHTIGE REIHENFOLGE**

• Alle Zutaten (außer dem Fett) werden bei der Zubereitung eines angereicherten Teigs in einem Schritt verknetet.

• Zucker in größeren Mengen behindert die Aktivität der Hefekulturen. Die Lösung dieses Problems ist ein süßer Sauerteigansatz (S. [13](#)).

- Das Fett wird hinzugegeben, wenn sich die Glutenverbindungen bereits entwickelt haben.

• Achten Sie darauf, dass Fett im Kühlschrank hart wird. Der Teig sollte sich vor dem Wirken auf Zimmertemperatur erwärmen.

### **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.

## Rezepte

Im Buch finden Sie eine Sammlung von Rezepten für den Alltag und für Festtage, die Sie begeistern werden! Die meisten stammen aus heimischen Aufzeichnungen, ein paar bringen aber auch einen Hauch von Exotik mit. Sie sind interessant und vielfältig, sodass bestimmt jeder etwas nach seinem Geschmack findet.

Die Rezepte können das ganze Jahr über zubereitet werden und sind nicht an Jahreszeiten gebunden. Sie werden darin Ideen für alle Mahlzeiten finden: Frühstück, Imbiss, Mittagessen, Süßes zum Kaffeetrinken, Abendessen, Mitternachtssnack und Edles für die Festtagstafel.

Ich empfehle Ihnen, beim ersten Backen genau den Anweisungen im Rezept zu folgen. Wenn Sie feststellen, dass der Teig zu kompakt ist, können Sie noch ein wenig Flüssigkeit hinzugeben. Wenn er zu feucht ist, geben Sie im schlimmsten Fall noch etwas Mehl hinzu. Achten Sie darauf, dass der Teig wirklich gut durchgeknetet ist und keine Mehlsuren darin zurückbleiben. Die Zuckermenge können Sie ganz nach Geschmack anpassen, beachten Sie jedoch, dass ich in den Rezepten nicht viel Zucker verwende.

Wenn Sie genügend Anstellgut haben, das in Form ist, also luftig und voller Bläschen, können Sie es anstelle des Sauerteigansatzes verwenden. Sie können auch die Menge des Sauerteigs oder des Sauerteigansatzes je nach Jahreszeit variieren: Im Winter können Sie mehr hinzugeben, im Sommer weniger. Das gilt auch für die Temperatur der Zutaten – im Sommer können Sie kalte Zutaten verwenden, um das Aufgehen zu verzögern, und im Winter warme, um es zu beschleunigen. Die Temperatur der Zutaten sollte jedoch nicht über 30 °C liegen.

Sie können zwischen der kürzeren und der längeren Gärung wählen, mehr zu den Unterschieden zwischen beiden Verfahren finden Sie auf S. 35. Ich empfehle die längere Gärung, weil sich dadurch der Geschmack besser entwickelt, das Gebäck leichter verdaulich ist und der Körper mehr Mineralien und Vitamine daraus aufnehmen kann; außerdem hält es sich länger. Die längere Gärung lässt sich auch ausgezeichnet auf Ihren Alltag und Ihre beruflichen Verpflichtungen abstimmen.

Noch ein Tipp: Decken Sie den Teig immer ab, damit sich auf der Oberfläche keine Kruste bildet – die möchten Sie schließlich erst beim Backen haben. Ein empfehlenswertes Hilfsmittel zum Abdecken von Teig sind Duschhauben oder Wachstücher.

Und bevor Sie mit dem Backen beginnen, noch eine Einladung! Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie Bilder Ihrer Sauerteigköstlichkeiten in meiner, unserer und Ihrer Facebook-Gruppe *Drožomanija (peka z drožmi)* teilen würden, oder auf Instagram unter dem Hashtag #sourdoughmania. Wenn ich sehe, wie Sie backen, wird mir warm ums Herz und ich weiß, dass das Buch seinen Zweck erreicht hat!



@sourdough\_ma



Seite: Anita  
Šumer Gruppe:  
Drožomanija



[sourdoughmania.com](http://sourdoughmania.com)

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.