



# Anita Sumer

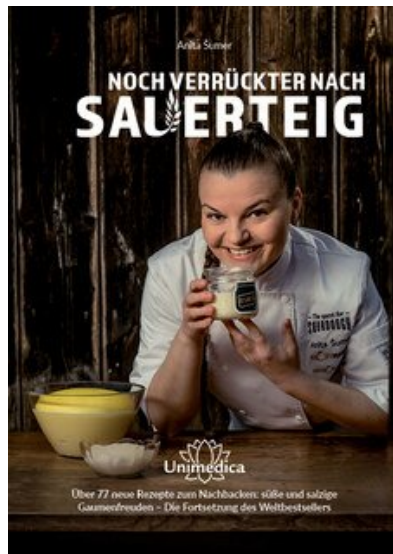
## Noch verrückter nach Sauerteig

Leseprobe

[Noch verrückter nach Sauerteig](#)

von [Anita Sumer](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b26300>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

À Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto: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



## **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 CROIS-  
SANTS  
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 PRINZESSINNENKRAPPEN
- 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 BROT LASAGNE MIT SAUERTEIG-BÉCHAMELSAUCE  
283 BRUSCHETTA  
284 PANZANELLA-SALAT  
288 KNUSPRIGE BROTWÜRFEL  
290 BROTCIPS  
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.<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*.

# 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.





## 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 Dinkel-  
mehl (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.





# 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.





# 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 getrockne-  
ten 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

Johannisbrotnoten 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

Roggenknäckebrötchen 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 Sauerteigan-  
satz, 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  
Zwiebelwurzelbrötchen 112, 150



Anita Sumer

[Noch verrückter nach  
Sauerteig](#)

Über 77 Neue Rezepte

344 Seiten, geb.  
erschienen 2021



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und  
gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)