

# SAUERTEIG

ÜBERRASCHEND ANDERS

ANNA WALZ

KÜCHENRATGEBER

COOKED AF

GU

# INHALT



## BROTE

07 NO-KNEAD OLIVEN-ZITRONEN-BROT 08 KNUSPRIGES SAUERTEIGBROT 11 BUTTERTOAST 12 HAFERMILCH-BROT 14 CROISSANT-BROT 17 DINKELVOLLKORN-KÖRNER-BROT 18 KLEINES FUNFETTI-BROT 20 EASY BROTSTANGEN 23 JALAPENO-CHEDDAR-CIABATTA

## SWEET & SALTY

25 SONNTAGSBRÖTCHEN 26 JAPANISCHES MILCHBRÖTCHEN 28 KARDAMOM-ORANGEN-BRIOCHES 30 ZITRONEN-CHILIÖL-FOCACCIA 33 ZIMTSCHNECKEN MIT ORANGE BRIOCHE 34 MINI-PAINS AU CHOCOLAT 36 DINKEL-CHIA-BRÖTCHEN 39 BUNTE BAGEL 40 NAAN MIT KNOBLAUCHBUTTER UND KORIANDER 42 SESAM-BURGER-BUNS 45 HOT DOG-BRÖTCHEN 46 KNUSPRIGE BRÖTCHEN 48 KLEINE BAGUETTES





# BACKEN MIT RESTEN


51 THYMIAN CRACKER 52 PEKAN-MUFFINS 53 COOKIES 54 ERDNUSSBUTTER-HIMBEER BLONDIES 55 WALNUSS-ORANGEN-BROWNIES 56 VEGANE WAFFELN 57 PANCAKES 58 DONUTS MIT ZIMTGLASUR


# FERMENTIERT AF


04 REZEPT SAUERTEIGANSATZ
60 REGISTER
62 IMPRESSUM
64 VITA




# ZITRONEN-CHILIÖL-FOCACCIA

FÜR 1 FOCACCIA,
CA. 8 STÜCK
40 MIN. ZUBEREITUNG
9 STD. 30 MIN. GEHZEIT;
40 MIN. BACKZEIT

60 g Olivenöl
abgeriebene Schale
von 1 Bio-Zitrone
etwas Chiliöl
(nach Belieben)
500 g Weizenmehl (Type 550)
100 g aktiver Sauerteig-
ansatz
10 g Salz
1 TL Zucker
neutrales Öl zum Einfetten
1 EL mittelgrobes Meersalz

AUSSERDEM
1 Auflaufform
(ca. 20 × 25 cm)

**1** Olivenöl mit Zitronenschale und etwas Chiliöl in einer Schale mischen. Abgedeckt ziehen lassen.

**2** Für den Autolyseteig (Vorquellteig) Mehl, Sauerteigansatz und 350 ml Wasser in einer Schüssel verrühren. Für 30 Min. abgedeckt stehen lassen. Danach Teig mit Knethaken eines Handrührgeräts 5 Min. auf mittlerer Stufe kneten. Salz und Zucker hinzufügen und weitere 2 Min. kneten.

**3** Eine Schüssel leicht einölen. Teig hineinfüllen und Schüssel mit Folie abdecken. Teig an einem warmen Ort 4–6 Std. gehen lassen, bis er sich fast verdoppelt hat.

**4** Auflaufform mit 1 EL der Olivenölmischung einfetten. Teig einfüllen und mit geölten Fingern gleichmäßig flach drücken. Erneut mit Folie abdecken und 2–3 Std. gehen lassen, bis der Teig fluffig ist und die Form ausfüllt.

**5** Ofen auf 200° vorheizen. Mit geölten Fingern kleine Dellen in den Teig drücken. Das restliche Öl gleichmäßig auf der Focaccia verteilen und Teig mit Meersalz bestreuen. Auflaufform auf einen Rost stellen (zweite Schiene von unten) und in ca. 40 Min. goldbraun backen. Auf einem Rost auskühlen lassen oder noch warm genießen.





# ZIMTSCHNECKEN MIT ORANGEN-FROSTING

**FÜR 12 STÜCK**
**40 MIN. ZUBEREITUNG**
**14 STD. GEHZEIT;**
**25 MIN. BACKZEIT**

**FÜR DEN TEIG**

230 g Butter
650 g Mehl
300 g Milch
1 Ei (Größe M)
200 g Sauerteigansatz
100 g Zucker
1 TL Salz
neutrales Öl zum Einfetten

**FÜR DIE FÜLLUNG**

160 g feiner brauner Zucker
2 TL Zimt

**FÜR DIE GLASUR**

60 g Butter
110 g Frischkäse
1 TL Bio-Orangenschale
220 g Puderzucker
Salz

**AUSSERDEM**

Mehl zum Arbeiten
1 Auflaufform
(ca. 20 × 30 cm)
Butter für die Form

**1** Für den Teig 60 g Butter schmelzen und abkühlen lassen. Mehl, Milch, Ei, Sauerteigansatz, Zucker und Salz mit der abgekühlten Butter in eine Schüssel füllen. Mit Knethaken eines Handrührgeräts ca. 7 Min. zu einem glatten Teig kneten.

**2** Eine Schüssel leicht einölen, Teig darin einfüllen. Schüssel mit Folie abdecken und an einem warmen Ort so lange gehen lassen (ca. 8–12 Std.), bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

**3** Am Backtag restliche Butter (170 g) direkt aus dem Kühlschrank nehmen und bei Raumtemperatur weich werden lassen. Für die Füllung 110 g weiche Butter mit braunem Zucker und Zimt in einer kleinen Schüssel verrühren.

**4** Arbeitsfläche bemehlen. Gegangenen Teig darauf zu einem Rechteck (ca. 40 × 30 cm) ausrollen. Gleichmäßig mit der Zimtmischung bestreichen. Teig hochkant in 12 gleich breite Streifen schneiden und aufrollen. Auflaufform einfetten. Zimtrollen in die Form setzen, mit leicht geölter Folie abdecken und 1–2 Std. aufgehen lassen.

**5** Ofen auf 180° vorheizen. Zimtrollen in ca. 25 Min. goldbraun backen.

**6** Für die Glasur 60 g Butter, Frischkäse, Orangenschale und Puderzucker cremig rühren. Mit 1 Prise Salz würzen. Rollen 5 Min. abkühlen lassen, dann Glasur daraufstreichen. Warm genießen oder auskühlen lassen.

# MINI-PAINS AU CHOCOLAT

**FÜR 10 STÜCK**
**60 MIN. ZUBEREITUNG**
**11 STD. GEHZEIT;**
**30 MIN. BACKZEIT**

500 g Weizenmehl (Type 550)
120 g aktiver Sauerteigansatz
10 g Salz
neutrales Öl zum Einfetten
130 g kalte Butter
150 g Schokoladen-Chunks (ersatzweise Schokoladentropfen)

**AUSSERDEM**
Mehl zum Arbeiten
etwas Milch zum Bestreichen
4 Eiswürfel
1 Küchentuch

**1** Für den Autolyseteig (Vorquellteig) Mehl, Sauerteigansatz und 300 ml Wasser in einer großen Schüssel verrühren. 30 Min. stehen lassen. Teig mit Knethaken eines Handrührgeräts 5 Min. kneten. Salz hinzufügen und weitere 2 Min. kneten.

**2** Schüssel mit etwas Öl einreiben. Teig hineinfüllen, Schüssel mit Folie abdecken und den Teig insgesamt 90 Min. gehen lassen. Butter sehr grob reiben und einfrieren. Nach 30 Min. die Außenkanten des Teiges in der Schüssel nach innen falten. Nach 60 Min. erneut falten und die Hälfte der Butter einarbeiten. Nach 90 Min. wieder falten und die andere Hälfte Butter einkneten. Teig bei ca. 22° für 4–6 Std. gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

**3** Arbeitsfläche bemehlen. Teig darauf vorsichtig zu einem Rechteck ziehen (ca. 40 × 15 cm). Daraus 10 Rechtecke (ca. 4 × 15 cm) längs, von oben nach unten, schneiden. Pro Rechteck 7,5 g Schokoladen-Chunks an beide Enden legen. Von der kurzen Seite straff aufrollen und die Naht verschließen. Zwei Bleche mit je 1 Bogen Backpapier auslegen. Schoko-Rollen mit Abstand darauf verteilen, mit einem feuchten Tuch abdecken und ca. 2,5–3 Std. aufgehen lassen.

**4** Ofen auf 200° (Umluft) vorheizen. Rollen dünn mit Milch bestreichen und in den Ofen schieben. Eiswürfel auf den Ofenboden legen, Tür sofort schließen. Nach 10 Min. Bleche rotieren, Temperatur auf 140° reduzieren und in 15–20 Min. fertig backen. Auf einem Rost unter einem Küchentuch auskühlen lassen.



# DINKEL-CHIA-BRÖTCHEN

**FÜR 8 BRÖTCHEN**
**20 MIN. ZUBEREITUNG**
**14 STD. 45 MIN. GEHZEIT;**
**20 MIN. BACKZEIT**

175 g Weizenmehl (Type 550)
150 g Dinkelmehl (Type 630)
70 g Vollkorn-Dinkelmehl
100 g aktiver Sauerteig-ansatz
10 g Salz
neutrales Öl zum Einfetten
2 EL Chiasamen

**AUSSERDEM**

1 Pizza-/Brotbackstein (ersatzweise 1 umgedrehtes Backblech)
Mehl zum Arbeiten
1 Sprühflasche mit Wasser
1 Küchentuch
4 Eiswürfel

**1** Für ein Mehlkochstück 30 g Weizenmehl und 80 ml Wasser in einem Topf unter Rühren langsam 3–4 Min. erhitzen, bis die Masse eingedickt ist. Abgedeckt abkühlen lassen.

**2** Für den Autolyseteig 145 g Weizenmehl, Dinkel- sowie Vollkorn-Dinkelmehl, Ansatz und Mehlkochstück mit 180 ml Wasser in einer Schüssel mit einem Rührgerät oder einer Küchenmaschine verkneten. Teig 30 Min. stehen lassen. Salz zufügen und nochmals 2 Min. auf mittlerer Stufe kneten.

**3** Schüssel einölen. Teig hineinlegen und mit Folie abdecken. 90 Min. gehen lassen. Alle 30 Min. die Außenkanten des Teigs nach innen falten – insgesamt dreimal. Schüssel abdecken und mind. 8–12 Std. im Kühlschrank fermentieren lassen.

**4** Ofen auf 250° vorheizen, Backstein auf die unterste Schiene stellen. Arbeitsfläche bemehlen. Teig darauf in 8 gleich große Stücke teilen, straff zu Kugeln rollen und mit Wasser besprühen. Chiasamen ausstreuen, Bällchen darin wälzen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Brötchen mit der Naht nach unten auf das Backpapier setzen. Blech mit einem feuchten Tuch abdecken und 30–45 Min. gehen lassen.

**5** Brötchen nochmals besprühen. Kreuzweise 0,5–1 cm tief einschneiden. Backpapier mit den Bällchen auf den Backstein ziehen. Eiswürfel auf den Ofenboden legen, Tür sofort schließen. Temperatur auf 230° reduzieren. Brötchen in 20 Min. goldbraun backen. Nach 10 Min. Tür kurz öffnen und schließen. Auf einem Rost etwas abkühlen lassen.



SO GUT, DASS DIE BÄCKEREI
VON NEBENAN KONKURRENZ BEKOMMT

# SLOW AF

## BIG REWARD



Goldbraune Kruste für deine Küche!
Sauerteig ist mehr als nur Brot! Von knusprigen Laiben
bis zu luftig-süßem Gebäck – hier lernst du,
wie alles ganz einfach zu Hause gelingt.

www.gu.de
€ 14,99 [D]
ISBN 978-3-7589-0430-1