

SAUER MACHT KRUSTIG

# Die Sauerteig- *Wissensbibliothek*

*Dein gesammeltes Wissen aus allen Freebies,  
Spickzetteln und Rezepten – von der ersten  
Fütterung bis zur knusprigen Kruste.*

---

7 Kapitel · **Starter** · Mehl · Gare · Technik · Fehler · Backen · **Rezepte**

@SAUER.MACHT.KRUSTIG

# Inhalt

Dein gesammeltes Sauerteig-Wissen aus allen Freebies und Spickzetteln – nach Thema sortiert, von der ersten Fütterung bis zum fertigen Laib.

---

|           |                                                |           |
|-----------|------------------------------------------------|-----------|
| <b>01</b> | <b>Dein Starter</b>                            | <b>4</b>  |
|           | So setzt du deinen Starter neu an              | 5         |
|           | Starter verstehen & maximale Triebkraft        | 6         |
|           | Das Fütterungs-Verhältnis                      | 7         |
|           | Temperatur, Timing & der Peak                  | 7         |
|           | Peak verpasst? Kein Problem                    | 9         |
|           | Der Starter-Check: lebt er noch?               | 10        |
|           | Der Geruchs-Guide                              | 11        |
|           | Notfall & Rettung: der 3-Tage-Plan             | 12        |
|           | Backup & sicher aufbewahren                    | 13        |
|           | Vom Weizenstarter zum Lievito Madre            | 14        |
| <b>02</b> | <b>Mehl &amp; Zutaten</b>                      | <b>15</b> |
|           | Mit Gramm denken: das Grundrezept              | 16        |
|           | Warum Mehl über dein Brot entscheidet          | 17        |
|           | Der W-Wert: die Backstärke                     | 18        |
|           | Protein, elastisch & dehnbar                   | 19        |
|           | Länder-Guide: Deutschland, Österreich, Schweiz | 20        |
|           | Hydration: nie nur eine Zahl                   | 21        |
|           | Mehl wechseln & der Praxis-Test                | 22        |
|           | Weizen, Dinkel, Roggen & Mischen               | 22        |
|           | Welche Mehlstärke für welches Brot?            | 24        |
|           | Mehl-Troubleshooting & Rettungsplan            | 25        |
|           | Kochstück für Dinkel & Vollkorn                | 26        |
| <b>03</b> | <b>Gare &amp; Prozess</b>                      | <b>28</b> |
|           | Der Prozess im Überblick                       | 29        |
|           | Stockgare lesen statt raten                    | 30        |
|           | Unter- oder Übergare erkennen                  | 31        |

---

|       |                                   |    |
|-------|-----------------------------------|----|
|       | Der Gare-Check vor dem Backen     | 32 |
|       | Stückgare: warm & kalt            | 33 |
| <hr/> |                                   |    |
| 04    | Technik & Handwerk                | 34 |
|       | Falten: vier Methoden             | 35 |
|       | Spannung aufbauen & formen        | 36 |
|       | Das richtige Gärkörbchen          | 37 |
|       | Das Backgefäß                     | 38 |
|       | Welche Stoneware passt zu dir?    | 39 |
| <hr/> |                                   |    |
| 05    | Fehler & Mythen                   | 40 |
|       | Warum dein Teig klebt             | 41 |
|       | Die 6 häufigsten Sauerteig-Fehler | 42 |
|       | Sauerteig-Mythen entlarvt         | 43 |
|       | Warum wird mein Brot flach?       | 44 |
|       | Die 5 größten Brotback-Probleme   | 45 |
| <hr/> |                                   |    |
| 06    | Backen & Kruste                   | 46 |
|       | Der Backen-Spickzettel            | 47 |
|       | Kerntemperatur                    | 48 |
|       | Die letzten 30 Minuten            | 49 |
|       | Discard verstehen & verwerten     | 50 |
| <hr/> |                                   |    |
| 07    | Rezepte                           | 51 |
|       | Sauerteigbrot trotz Vollzeitjob   | 52 |
|       | Weiche Sauerteig-Brezeln          | 53 |
|       | 100 % Vollkornbrot mit Ofentrieb  | 54 |
|       | Loaded Pizza-Brot                 | 55 |
|       | Dubai-Schoko-Pistazien-Brot       | 56 |
|       | Burger im Teigmantel              | 58 |
|       | Drei Rezepte mit Lievito Madre    | 59 |

KAPITEL 01

OI

# Dein Starter

*Wild gefüttert, robust und planbar – so setzt, verstehst,  
fütterst und rettest du dein Anstellgut.*



## VON GRUND AUF

# So setzt du deinen Starter neu an

*Du willst eigentlich nur eins: dass dein Starter funktioniert. Ohne Rätselraten, ohne Frust. Genau dafür ist das hier – in 6 bis 7 Tagen zum eigenen Anstellgut.*

## Was du wirklich brauchst

- 50 g Mehl (Roggen 1150 oder Vollkorn ist am Anfang am stabilsten)
- 50 g lauwarmes Wasser
- ein sauberes Glas und einen Löffel – mehr nicht

## Tag für Tag

- 1 Tag 1:** Mehl und Wasser verrühren, Deckel locker drauf, stehen lassen.
- 2 Tag 2:** wieder 50 g Mehl + 50 g Wasser dazu. Noch wirkt alles unspektakulär – das ist normal.
- 3 Tag 3:** jetzt beginnt die Entwicklung. 50 g behalten, frisch füttern.
- 4 Tag 4–5:** er kann plötzlich sehr aktiv wirken oder wieder ruhiger werden. Beides ist normal.
- 5 Tag 6–7:** jetzt wird er stabiler und berechenbarer.

## DER WICHTIGSTE PUNKT

Es geht nicht darum, ob dein Starter blubbert – sondern ob er **zuverlässig wächst**. Markiere nach dem Füttern die Höhe. Nur so siehst du wirklich, was passiert.

## Bereit ist er, wenn...

- er sich nach dem Füttern sichtbar verdoppelt (in ca. 4–8 Std.)
- er viele kleine Bläschen hat
- er mild säuerlich riecht – nicht aggressiv

## DIE 3 DINGE, DIE ALLES ENTSCHIEDEN

**Temperatur** (24–26 °C machen den größten Unterschied) · **Regelmäßigkeit** (tägliches Füttern bringt Stabilität) · **Geduld** (dein Starter wird mit jedem Tag besser). Typische Anfangsfehler: zu früh aufgeben, zu kalt stellen, unregelmäßig füttern, zu viel gleichzeitig ändern.

## ANSTELLGUT

# Starter verstehen & maximale Triebkraft

*Dein Starter blubbert – und dein Brot geht trotzdem nicht auf? Dann liegt es fast immer an Kleinigkeiten beim Füttern.*

Ein starker Starter entsteht nicht durch Glück, sondern durch **Timing, Verhältnis und Konstanz**. Das sind die fünf Hebel, die wirklich den Unterschied machen:

- 1 **Nach Aktivität füttern, nicht nach Uhr.** Füttere am Peak – maximal aufgegangen, viele Blasen, kurz bevor er fällt. Dann ist die Hefe- und Bakterienpopulation am stärksten.
- 2 **Höheres Verhältnis nutzen.** 1:1:1 ist Pflege. Für echte Power vor dem Backen lieber 1:2:3, 1:5:5 oder sogar 1:10:10 – mehr frisches Futter, weniger Säure.
- 3 **Warmes Wasser (28–30 °C).** Der größte Hebel für Aktivität. Kalt = träge, über 40 °C tötet die Mikroorganismen.
- 4 **Doppel-Auffrischung vor dem Backen.** In den 24 Stunden davor zweimal füttern – jede Runde macht die Population triebstärker.
- 5 **Ein Schuss Vollkorn im Futter.** 20–30 % Roggen oder Weizen-Vollkorn geben einen spürbaren Aktivitätsschub, besonders nach der Kühlschrank-Pause.

## MERKSATZ

Wird dein Brot flach, liegt es meistens nicht am Rezept – sondern an einem zu schwachen Starter.

## Quick-Check: ist dein Starter backreif?

- Volumen hat sich mindestens verdoppelt
- Viele feine und größere Bläschen, kuppelige Oberfläche
- Riecht angenehm säuerlich-fruchtig – nicht stechend
- Schwimmtest: ein Teelöffel Starter schwimmt oben
- Er beginnt gerade, minimal einzufallen

## RATIO

# Das Fütterungs-Verhältnis

*Die Ratio bestimmt den Zeitpunkt des Peaks. Nicht dein Starter ist unberechenbar – du steuerst ihn über die Fütterung.*

Ein Verhältnis wie 1:2:2 heißt: 1 Teil Starter : 2 Teile Mehl : 2 Teile Wasser. Je mehr frisches Futter, desto später der Peak – aber desto mehr Power am Ende.

**1:1:1****Der Schnelle**

Peak nach ca. 3–5 Std., oft etwas saurer, fällt schnell zusammen. Perfekt fürs spontane Backen an warmen Tagen.

**1:2:2****Der Ausgewogene**

Peak nach ca. 6–10 Std., milder, bleibt länger im Zeitfenster. Ideal, wenn du nicht alle zwei Stunden nachschauen kannst.

**1:5:5****Der Geduldige**

Peak nach ca. 12–24 Std., wenig Säure, extrem stabil. Perfekt für über Nacht und zum Parken.

**HÄUFIGSTER FEHLER**

Du fütterst unterschiedlich, erwartest aber denselben Peak. Das kann nicht funktionieren. Merksatz: *Je höher die Ratio, desto später der Peak.*

## STEUERN

# Temperatur, Timing & der Peak

Das Verhältnis allein sagt nichts – erst zusammen mit der Temperatur ergibt es Sinn. Schon ein paar Grad können die Zeit bis zum Hoch fast halbieren oder verdoppeln.

**Warme Küche · 24–28 °C**

Alles läuft schneller. Nimm ein größeres Verhältnis (1:3:3, 1:5:5), damit er nicht peakt und fällt, bevor du Zeit hast.

**Kühle Küche · 18–20 °C**

Alles läuft langsamer. Ein kleineres Verhältnis (1:1:1) ist oft sinnvoller – oder gib ihm Zeit und ein wärmeres Plätzchen.

## So hörst du auf, blind zu füttern

- 1 Markieren:** Stand nach dem Füttern mit Gummiband oder Stift am Glas markieren.
- 2 Peak beobachten:** Wann ist er am höchsten, kuppelig und blasig – kurz bevor die Oberfläche flacher wird? Stunden notieren.

- 3 Nutzen:** Jetzt weißt du, wann er backbereit ist und wann er Futter braucht – passend zu deinem Tag.

**PRO-TIPP**

Wirkt dein Starter »heute schlapp«, frag dich zuerst: War es kälter als gestern? Nicht der Starter ist launisch – die Bedingungen sind es.

## FLEXIBEL BLEIBEN

# Peak verpasst? Kein Problem

*Der Peak ist kein exakter Moment. Du kannst ihn pausieren und später entspannt weiterarbeiten.*

So gehst du mit dem Timing entspannt um:

- 1 **Kurz vor dem Peak:** viele Blasen, steigt sichtbar, aber noch nicht ganz oben? Stell ihn jetzt in den Kühlschrank – so schießt er nicht über den perfekten Punkt hinaus.
- 2 **Am Peak:** schön gewölbt und luftig? Ebenfalls direkt kalt stellen. Im Kühlschrank bleibt er mehrere Stunden in sehr gutem Zustand.
- 3 **Weiterbacken:** 30–60 Min. bei Raumtemperatur »aufwecken«. Er muss nicht komplett neu aufgehen.
- 4 **Einschätzen:** noch luftig und leicht gewölbt → direkt verwenden. Deutlich eingefallen und träge → einmal füttern und neu aufgehen lassen.

**MEIN TIPP**

Stell ihn lieber etwas zu früh kalt als zu spät – das nimmt enorm viel Druck raus. Du musst deinen Alltag nicht nach dem Starter richten.

## IN 5 MINUTEN KLARHEIT

## Der Starter-Check: lebt er noch?

*Bevor du das Glas in den Müll kippest: fast immer hat dein Starter nur Hunger – er ist nicht tot.*

Ein Starter ist keine empfindliche Diva, sondern eine robuste Gemeinschaft aus wilden Hefen und Milchsäurebakterien. Diese drei »Todeszeichen« bedeuten meist nur eins: **Hunger**.

- **Dunkle Flüssigkeit oben** – das ist Hooch, harmlos. Abgießen oder unterrühren, frisch füttern.
- **Geht nicht mehr auf** – meist zu kühl oder Verhältnis zu schwach. Bei 24–26 °C wacht er auf.
- **Riecht streng (Nagellack, Essig)** – ein hungriger, kein verdorbener Starter. Nach 1–2 Fütterungen riecht er wieder mild.

### Vier Lebenszeichen, die wirklich zählen

|            | LEBT                           | ACHTUNG                                    |
|------------|--------------------------------|--------------------------------------------|
| Geruch     | säuerlich, joghurtig, fruchtig | faulig, käsig – <i>mit</i> Belag           |
| Blasen     | kleine & große Bläschen        | tagelang null Regung trotz Wärme           |
| Volumen    | verdoppelt sich in 4–8 Std.    | bewegt sich tagelang nicht                 |
| Oberfläche | luftig, gewölbte Kuppel        | rosa/orange/rote Schlieren, pelziger Belag |

#### DIE EINZIGE AUSNAHME

Rosa, orange oder rote Schlieren oder pelziger Schimmel (grün, schwarz, weiß-flauschig): komplett wegwerfen, Glas heiß ausspülen, neu ansetzen. Alles andere ist Hunger, kein Tod.

*Mini-Reifetest: ein Teelöffel frisch gefütterter Starter ins Wasserglas – schwimmt er, ist er backbereit.*

## 5 GERÜCHE, 5 FÜTTERUNGEN

# Der Geruchs-Guide

*Fast jeder »eklige« Geruch heißt nur: ich hab Hunger. Hier die genaue Fütterung, die ihn rettet.*

| Geruch                                      | Bedeutung                                 | So fütterst du jetzt                                          |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Nagellack / Aceton ( <i>graue Schicht</i> ) | Ausgehungert, Hooch = Alkohol. Harmlos.   | Hooch abgießen, <b>1:2:2</b> , warm (24–26 °C).               |
| Scharfer Essig / sehr sauer                 | Zu viel Säure, war zu warm oder zu lange. | Verdünnen <b>1:5:5</b> , kühler (20–22 °C), häufiger füttern. |
| Käse / Schweißfüße                          | Tag 3–5 normal – die »Pubertät«.          | Normal weiter <b>1:1:1</b> , 1× täglich. Geduld.              |
| Joghurtig, leicht bierig                    | Perfekt – gesund und aktiv.               | Pflege <b>1:1:1</b> ; im Kühlschrank 1×/Woche.                |
| Rosa/orange Schlieren, Schimmel             | Die <i>eine</i> echte Ausnahme.           | Komplett wegwerfen. Nicht retten.                             |

## SO LIEST DU ES

Je weniger alten Starter du nimmst (1:2:2 oder 1:5:5), desto mehr frisches Futter bekommt er – und desto milder wird er. Genau das brauchst du, wenn er zu hungrig oder zu sauer ist.

## ERSTE HILFE STATT PANIK

# Notfall & Rettung: der 3-Tage-Plan

*Dein Starter stirbt nicht, nur weil du ihn mal vergisst. Er braucht meistens kein Begräbnis – sondern Frühstück.*

Im Kühlschrank arbeitet dein Starter stark verlangsamt und überlebt oft viel länger als gedacht. Solange keine echten Warnzeichen da sind, lohnt sich ein Rettungsversuch fast immer.

## Meist rettbar

- Flüssigkeit (Hooch) oben
- sehr sauer / nach Essig oder Alkohol
- eingefallen, blubbert nicht mehr
- grau oder beige
- im Kühlschrank vergessen

## Bitte wegwerfen

- sichtbarer Schimmel
- rosa/orange/rote Verfärbungen
- faulig, gammelig, Verwesung
- pelzige Stellen
- schleimige Strukturen

## Der Auffrischplan

| Tag | Was du tust                                                                                                    | Verhältnis                |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1   | Nur 5 g alten Starter behalten, großzügig füttern, warm stellen (24–26 °C). Aktivität kann 6–24 Std. brauchen. | 1:5:5 · 5 g + 25 g + 25 g |
| 2   | Bei sichtbarer Aktivität wieder klein weiterfüttern.                                                           | 1:5:5 oder 1:3:3          |
| 3   | Geht er zuverlässig auf → normal führen, gern etwas fester.                                                    | 10 g + 20 g W + 30 g M    |

### DIE 4 HÄUFIGSTEN RETTUNGSFEHLER

Das ganze alte Glas weiterfüttern · zu kalt stellen und ungeduldig werden · nach einer Fütterung aufgeben · Warnzeichen ignorieren. Hygiene bleibt wichtiger als Hoffnung.

## LEBENSVERSICHERUNG

# Backup & sicher aufbewahren

*Ein getrockneter Starter ist deine Versicherung. Schimmelt das aktive Glas mal, holst du dir einfach einen neuen zurück.*

## Getrockneten Starter wieder aufwecken

- 1 **Einweichen:** 20 g Trockensauer + 20 g lauwarmes Wasser, 30–60 Min. quellen lassen.
- 2 **Erste Fütterung:** 20 g Mehl unterrühren (Weizen 550 oder Roggen-Vollkorn), warm stellen.
- 3 **Täglich füttern:** alle 12–24 Std. die Hälfte weg, mit gleichen Teilen auffrischen (1:1:1).
- 4 **Backbereit:** erst backen, wenn er sich in 4–6 Std. verdoppelt und den Schwimmtest besteht.

### Einfrieren

Kleine Portion aktiven Starters einfrieren, auftauen, 2–3 Tage füttern. Für kurze bis mittlere Pausen.

### Kühlschrank

Gut füttern, Deckel drauf, kalt stellen. Schläft wochenlang, braucht nur ab und zu Auffrischung.

### Zu Pulver mahlen

Trockensauer fein mahlen – platzsparend, jahrelang haltbar, ideal zum Verschenken.

### MEIN TIPP

Mach dein Backup immer dann, wenn der Starter auf seinem Höhepunkt ist – kurz nach dem Verdoppeln. Dann sind die Hefen am aktivsten und kommen später am schnellsten wieder in Schwung.

## FEST GEFÜHRT

# Vom Weizenstarter zum Lievito Madre

*Du hast schon einen aktiven Weizenstarter? Dann hast du das Schwerste hinter dir. Du baust nichts Neues auf – du erziehst deinen Starter nur fester.*

Ein Weizenstarter und ein Lievito Madre bestehen aus denselben Mikroorganismen. Der einzige echte Unterschied ist die **Festigkeit**: dein Starter ist weich gefüttert (viel Wasser), ein Lievito Madre fest (wenig Wasser). Dieses feste Milieu verschiebt die Balance – hin zu mehr Trieb und milderer Säure.

## Die Umstellung · aus weich wird fest

- 50 g aktiver Weizenstarter (am Peak)
- 100 g kräftiges Mehl mit hohem W-Wert (Tipo 00 oder Manitoba)
- 45 g lauwarmes Wasser – fester, knetbarer Teig, kein Brei

- 1 Alles zu einem glatten, festen Teig verkneten und zu einer Kugel formen. Oben ein Kreuz einschneiden – so siehst du schön, wie er aufgeht. Ins Glas, abgedeckt, warm stellen (26–28 °C).
- 2 **Rhythmus**: 5–7 Tage täglich auffrischen, immer 50 g LM : 100 g Mehl : 45 g Wasser. Die ersten Tage riecht er evtl. streng – das ist normal, mit jedem Auffrischen wird er milder.
- 3 **Reif** ist er, wenn er sich in 3–4 Std. (bei 26–28 °C) zuverlässig verdoppelt, mild-joghurtig und leicht süßlich riecht und feine Bläschen im Anschnitt zeigt.

## Aufbewahren

Etabliert wandert er fest und abgedeckt in den Kühlschrank, 1–2×/Woche auffrischen. Vor dem Backen 2–3 Auffrischungen bei Raumtemperatur – dann treibt er mit voller Kraft.

## Stolperfallen

Falsches (zu schwaches) Mehl → Kugel fällt zusammen. Zu kalt gestellt (<24 °C) → tut sich wenig. Zu früh aufgegeben → die ersten Tage passiert oft fast nichts.

## MERKSATZ

Du musst nicht von vorne anfangen. Du hast die Kultur längst – gib ihr nur ein festeres Zuhause. Drei Rezepte dafür findest du im Kapitel *Rezepte*.

Deine Felicitas · @sauer.macht.krustig

KAPITEL 02

# 02

## Mehl & Zutaten

*Nicht dein Starter ist das Problem – oft ist es dein Mehl. So  
triffst du bessere Entscheidungen.*



## WARUM DIE WAAGE ENTSCHIEDET

## Mit Gramm denken: das Grundrezept

*Beim Sauerteig entscheidet das exakte Verhältnis von Mehl, Wasser und Starter, ob dein Brot aufgeht oder flach bleibt. Deshalb immer mit der Küchenwaage arbeiten – nicht mit Tassen oder nach Gefühl.*

### Grundverhältnis für ein einfaches Sauerteigbrot

- 500 g Mehl
- 350 g Wasser (70 % Hydration)
- 100 g aktiver Starter
- 10 g Salz

### Das ergibt einen Teig, der...

- gut formbar ist
- schön aufgeht
- eine offene Krume entwickeln kann

### 3 DINGE, DIE DEIN BROT SOFORT VERBESSERN

Zutaten immer in Gramm wiegen · den Starter nur verwenden, wenn er aktiv und blasig ist · den Teig ausreichend ruhen lassen.

### MERKSATZ

Sauerteig ist kein Gefühlsteig, sondern ein **Verhältnis-Teig**. Wenn die Mengen stimmen, stimmt meist auch das Brot.

## GRUNDLAGEN

# Warum Mehl über dein Brot entscheidet

*Dein Starter kann noch so fit sein – wenn dein Mehl die Struktur nicht hält, wird das Brot flach, dicht oder instabil.*

Mehl bestimmt mehr, als die meisten denken: wie viel Wasser der Teig aufnimmt, wie stabil das Glutengerüst wird, wie gut er Gase hält, wie stark der Ofentrieb ausfällt und wie offen die Krume wird.

**DER WICHTIGSTE DENKFEHLER**

**Type ist nicht Backstärke.** Type 405/550/1050 (oder W480/W700) sagt vor allem etwas über den Mineralstoffgehalt – nicht, wie stark ein Mehl ist. Zwei 550er können sich völlig unterschiedlich verhalten.

Sauerteigteige brauchen Zeit. Während der langen Fermentation wird das Glutengerüst belastet – dafür brauchst du ein Mehl mit genug Stabilität, Elastizität und Wasseraufnahme. **Elastisch** heißt: zieht sich zurück (Stand). **Dehnbar** heißt: lässt sich ziehen ohne zu reißen (Volumen). Du brauchst beides – deshalb funktionieren Mischungen oft besser.

## WISSEN

## Der W-Wert: die Backstärke

*Der W-Wert zeigt, wie stark und belastbar ein Mehl ist – also wie viel Energie nötig ist, um den Teig aufzublasen, bis er reißt.*

| W-Wert  | Stärke     | Verwendung                | Sauerteig                  |
|---------|------------|---------------------------|----------------------------|
| 160–200 | schwach    | Kuchen, Kekse             | meist zu schwach           |
| 200–240 | mittel     | Alltagsbrot, Brötchen     | Hydratation moderat halten |
| 240–280 | mittel–gut | klassische Weizenbrote    | solide                     |
| 280–320 | stark      | luftige Brote, lange Gare | sehr guter Bereich         |
| 320–360 | sehr stark | hohe Hydratation, Pizza   | stabil, nicht übertreiben  |
| 360+    | extrem     | Panettone, Spezialteige   | nur gezielt                |

### SMK-EINORDNUNG

Für luftige Sauerteigbrote ist ca. **W260–W340** oft sehr angenehm. Unter W240 Wasser reduzieren und sauber fermentieren; über W350 brauchst du mehr Wasser und Geduld beim Glutenaufbau.

## TEIGGEFÜHL

## Protein, elastisch & dehnbar

*Protein ist ein Anhaltspunkt, kein Beweis. Was dein Teig wirklich kann, entscheidet die Balance aus Elastizität und Dehnbarkeit.*

| Proteingehalt | Einordnung                                     |
|---------------|------------------------------------------------|
| unter 10 %    | eher schwach                                   |
| 10–11 %       | alltagstauglich, nicht automatisch stark       |
| 11–12,5 %     | oft gut für Brot                               |
| 12,5 %+       | häufig stärker – aber die Qualität entscheidet |

Zwei Mehle mit 12 % Protein können sich trotzdem anders anfühlen, weil Proteinqualität, Kleberstruktur und Vermahlung unterschiedlich sind. Dein Praxis-Test zählt mehr als die Zahl.

### Elastisch

Der Teig zieht sich zurück – das gibt Stand und Spannung. Zu viel davon wirkt zäh.

### Dehnbar

Der Teig lässt sich ziehen, ohne schnell zu reißen – wichtig für offene Krume und gutes Formen.

### DIE BALANCE

Du brauchst **beides**: genug Elastizität für Stand und genug Dehnbarkeit für Volumen. Genau deshalb funktionieren Mischungen oft besser als ein einzelnes Mehl.

## DACH

# Länder-Guide: Deutschland, Österreich, Schweiz

*Die Nummer sagt nicht sicher, wie stark dein Mehl ist. Entscheidend ist, wie dein Teig sich verhält.*

## Deutschland

| Type      | Charakter              | Für Sauerteig                  |
|-----------|------------------------|--------------------------------|
| 405       | sehr fein, oft schwach | meist nicht ideal              |
| 550       | klassischer Allrounder | kann gut sein, Stärke schwankt |
| 812       | mehr Mineralstoffe     | gut für rustikalere Brote      |
| 1050 / VK | dunkler, mehr Schale   | mehr Wasser, dichtere Krume    |

## Österreich

| AT    | entspricht           |
|-------|----------------------|
| W480  | ≈ DE 405             |
| W700  | ≈ DE 550             |
| W1600 | kräftig, Richtung VK |

## Schweiz

| CH       | Charakter           |
|----------|---------------------|
| Weißmehl | hell, fein          |
| Halbweiß | etwas kräftiger     |
| Ruchmehl | aromatisch, durstig |

### SMK-PRAXIS

Läuft dein Brot immer breit, obwohl Fermentation und Formen passen? Teste ein backstärkeres Weizenmehl – oder misch einen kleinen Anteil starkes Mehl dazu.

## WASSER

# Hydration: nie nur eine Zahl

*70 % Hydration ist nicht immer 70 % Gefühl. Die Hydration muss zu deinem Mehl passen – nicht umgekehrt.*

| Mehl / Teiggefühl      | Start-Hydration | Wann erhöhen?                      |
|------------------------|-----------------|------------------------------------|
| unbekanntes 550 / W700 | 65–68 %         | wenn der Teig gut Spannung hält    |
| backstarkes Weizenmehl | 68–72 %         | wenn Formen stabil klappt          |
| sehr starkes Mehl      | 72–78 %         | wenn es Wasser sichtbar gut bindet |
| Dinkel hell            | 62–68 %         | vorsichtig – wird schnell weich    |
| + 20–30 % Vollkorn     | +2–5 %          | Schalen binden Wasser              |

## BASSINAGE

Halte am Anfang 20–30 g Wasser zurück und gib es später schluckweise dazu, wenn der Teig stabil wirkt. So überforderst du den Teig nicht direkt am Anfang.

Mini-Formeln: **Hydration** = Wasser ÷ Mehl × 100. **Salz** = ca. 2 % der Mehlmenge (1000 g Mehl → 20 g Salz). **Mischung 80/20** bei 1000 g = 800 g Hauptmehl + 200 g stärkeres Mehl.

## PRAXIS

## Mehl wechseln & der Praxis-Test

*Neues Mehl? Übernimm nie blind die Wassermenge – taste dich heran und lerne dein Mehl kennen.*

### Drei Regeln beim Mehlwechsel

- 1 Nie blind die Wassermenge übernehmen – gerade Supermarkt- und regionale Mehle schwanken stark.
- 2 In kleinen Schritten arbeiten: 3–5 % Wasser zurückhalten (bei 500 g Mehl 15–25 g). Klingt wenig, verändert das Teiggefühl aber massiv.
- 3 Teiggefühl vor Zahl: wirkt der Teig schon vor der Stockgare wie Pudding, war es zu viel Wasser für dieses Mehl.

### So testest du ein neues Mehl

- Backe dein Standardrezept nur mit dem neuen Mehl – ändere nicht alles gleichzeitig.
- Starte 20–30 g unter deiner üblichen Wassermenge und gib bei Bedarf schluckweise nach.
- Notiere Teiggefühl nach Autolyse, Spannungsaufbau, Verhalten beim Formen und den Ofentrieb.

#### AUTOLYSE & MEHL

Starke Mehle profitieren stark von Autolyse – sie nehmen Wasser auf und entspannen. Bei schwachen Mehlen die Autolyse eher kurz halten: eine sehr lange, warme Autolyse macht sie weich und nimmt Stand.

#### DEINE MEHL-DATENBANK

Notiere pro Mehl Name & Marke, Type/Bezeichnung, Protein, verwendete Hydratation, Teiggefühl und Ergebnis (Ofentrieb, Krume, Geschmack). Nach 3–5 Broten erkennst du Muster – das ist mehr wert als jedes perfekte Rezept.

## MEHLARTEN

## Weizen, Dinkel, Roggen & Mischen

### Weizen

Am tolerantesten für luftige Brote – belastbares Glutengerüst, verträgt bei guter Qualität hohe Hydratation.

### Dinkel

Dehnbarer und empfindlicher, wird schnell weich. Weniger Wasser, sanfter falten, Gare gut im Blick. *Dinkel braucht Führung, nicht Gewalt.*

### Roggen

Lebt nicht vom Glutengerüst. Säure, Quellzeit und Wasserbindung zählen. Offene Weizenkrume lässt sich nicht 1:1 übertragen.

### Warum Mischen oft besser ist

Ein Mehl bringt Luftigkeit und Dehnbarkeit, ein anderes Stabilität. Für viele luftige Weizensauerteige funktioniert **80 % gutes Brotmehl + 20 % stärkeres Mehl** als erster Test sehr gut. Vollkorn bewusst dosieren – Start mit 10–20 %, Wasser leicht erhöhen, Quellzeit geben.

#### DER WICHTIGSTE SATZ

Optimiere nicht wochenlang deinen Starter, wenn dein Mehl dein Brot gar nicht tragen kann. Type ist nicht Backstärke – dein Teiggefühl entscheidet.

## ANWENDUNG

# Welche Mehlstärke für welches Brot?

*Nicht jedes Brot will dasselbe Mehl. Diese Tabelle gibt dir den passenden Startpunkt.*

| Brotstil                  | Mehlstärke | Wasser      | Hinweis                      |
|---------------------------|------------|-------------|------------------------------|
| Einfaches Alltagsbrot     | mittel–gut | moderat     | ideal zum Lernen             |
| Luftiges Weizenbrot       | gut–stark  | mittel–hoch | braucht stabiles Mehl        |
| Pizza–Brot / offene Krume | stark      | höher       | Teig muss Gas halten         |
| Rustikales Mischbrot      | mittel     | moderat     | Vollkorn/Roggen zieht Wasser |
| Sehr lange Gare           | stärker    | angepasst   | Mehl braucht Reserven        |

## MEHR STAND NÖTIG?

Ergänze einen kleinen Anteil sehr starkes Weizenmehl. Kein Muss, aber bei hohen Hydrationen oder sehr luftigen Broten oft hilfreich – Ziel ist nicht maximal stark, sondern passend zu deinem Brot.

## SCHNELLHILFE

# Mehl-Troubleshooting & Rettungsplan

*Wenn Starter, Temperatur und Gare passen und das Brot trotzdem instabil bleibt – schau zuerst aufs Mehl.*

| Problem                | Mögliche Mehl-Ursache            | Was du testest                    |
|------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| Teig läuft breit       | zu schwach / zu viel Wasser      | Wasser reduzieren, stärkeres Mehl |
| Teig klebt extrem      | Wasseraufnahme zu niedrig        | Bassinage, weniger Wasser         |
| Teig reißt beim Formen | zu wenig Dehnbarkeit / zu straff | mehr Ruhe, sanfter formen         |
| Krume bleibt dicht     | wenig Gashaltefähigkeit          | Mehl + Gare prüfen                |
| Kaum Ofentrieb         | Struktur hält Gas nicht          | Stabilität erhöhen, sauber formen |

## NUR SUPERMARKTMEHL? RETTUNGSPLAN

Du musst nicht sofort Spezialmehl kaufen: Hydration runter (Start 65–68 % statt 75 %), Autolyse nicht unnötig verlängern, sanfte Dehn- und Faltzyklen, lieber etwas früher formen. Ein Brot mit etwas weniger Wasser und guter Struktur schlägt jeden breitgelaufenen Teig.

## EINKAUFS-CHECKLISTE

Beim Kauf prüfen: Mehllart (Weizen/Dinkel/Roggen)? Type oder Länderbezeichnung? Angaben zu Protein oder W-Wert? Wird es als backstark, Pizza- oder Brotmehl beschrieben? – Und kaufe nie direkt 10 kg von einem neuen Mehl, teste erst 1–2 Brote.

## SAFTIG &amp; LANGE FRISCH

## Kochstück für Dinkel & Vollkorn

*Dinkel trocknet schnell aus, Vollkorn ist durstig – ein Kochstück macht beide saftiger, lockerer und länger frisch.*

Beim Kochstück wird ein kleiner Teil des Mehls mit Wasser zu einem dicken Pudding gekocht. Die Stärke **verkleistert** dabei und bindet ein Vielfaches an Wasser, das sie im fertigen Brot festhält. Das Ergebnis: eine saftige, weiche Krume, die deutlich länger frisch bleibt.

### Dinkel

Das Gluten ist empfindlicher, Dinkelbrot wird schnell trocken und krümelig. Ein Kochstück bringt Saftigkeit und Frischhaltung, ohne den Teig zu überfordern.

### Vollkorn

Die Schalen sind sehr durstig. Das Kochstück bindet das Wasser kontrolliert – die Krume bleibt feucht statt trocken-bröselig.

### DIE WICHTIGSTE REGEL

Mehl *und* Wasser fürs Kochstück kommen **aus den Rezeptmengen** – du ziehst sie ab, nicht oben drauf. Wenn das Rezept kein eigenes Kochstück vorsieht, nimm einen Teil des Mehls und ziehe die dafür verwendete **Wassermenge von der Gesamt-Wassermenge ab**. Sonst wird dein Teig zu nass und die Hydratation stimmt nicht mehr.

### Das Verhältnis

Nimm ca. **5–10 % der Mehlmenge** fürs Kochstück und die **3–5-fache Menge Wasser** dazu. Beispiel bei 500 g Mehl: rund 30 g Mehl + 120 g Wasser. Genau diese 30 g Mehl und 120 g Wasser ziehst du dann vom Hauptteig ab.

- 1 Mehl und Wasser (plus eine Prise Salz aus der Rezeptmenge) kalt verrühren, bis es klümpchenfrei ist.
- 2 Unter ständigem Rühren erhitzen, bis ein dicker, glänzender Pudding entsteht (ca. 65 °C bzw. kurz aufkochen).
- 3 Direkt mit Folie auf der Oberfläche abdecken (so bildet sich keine Haut) und vollständig abkühlen lassen – am besten über Nacht im Kühlschrank.
- 4 Zimmerwarm in den Hauptteig einarbeiten. Der Teig fühlt sich anfangs etwas klebrig an – das gibt sich beim Kneten und Falten.

**FAUSTREGEL**

Mehr als ca. 10 % der Mehlmenge im Kochstück macht die Krume schnell gummig. Hier ist weniger mehr – ein kleines Kochstück reicht für den größten Effekt.

*Deine Felicitas · @sauer.macht.krustig*

KAPITEL 03

# 03

## Gare & Prozess

*Schau zuerst auf die Gare, nicht auf den Starter. Meistens ist nicht der Starter schuld, sondern das Timing.*



## ROTER FADEN

# Der Prozess im Überblick

*Sieben Schritte – vom Mischen bis zur Kruste. Wo du gerade stehst, bestimmt, worauf du achten musst.*

- 1 **Autolyse** – Mehl + Wasser quellen lassen.
- 2 **Starter & Salz zugeben** – Teig fertig mischen oder kneten.
- 3 **Stockgare** – erste große Gehphase, Struktur und späterer Ofentrieb entstehen.
- 4 **Stretch & Fold / Coil Folds** – während der Stockgare wird gefaltet.
- 5 **Formen** – der Teig bekommt finale Spannung.
- 6 **Stückgare** – zweite Gehphase nach dem Formen.
- 7 **Backen** – Ofentrieb & Krustenbildung.

**DIE GOLDENE REGEL**

Sauerteig arbeitet nicht nach festen Uhrzeiten. Temperatur, Starterkraft, Mehllart, Hydratation und Teigmenge verändern alles. **Nicht die Uhr entscheidet – sondern dein Teig.**

## ERSTE GEHPHASE

## Stockgare lesen statt raten

*Zu kurz → dichtes Brot. Zu lang → flaches Brot. Genau richtig → luftige Krume & schöner Ofentrieb.*

So verändert sich dein Teig: direkt nach dem Mischen kompakt und fest → nach dem ersten Falten mehr Spannung und glatter → in der Mitte luftiger, baut Volumen auf → am Ende mehr Volumen, kleine Bläschen, lebendig.

### Zu kurz

- wenig Volumen, kaum Blasen
- kompakter Teig, reißt beim Dehnen
- später wenig Ofentrieb, dichte Krume

### Zu lang (Übergare)

- Teig läuft breit auseinander
- kaum Spannung, sehr weich
- instabil beim Formen, flaches Brot

### MEIN WICHTIGSTER TIPP

Nimm immer dieselbe durchsichtige Schüssel mit Skala und markiere den Startstand. Vor dem Formen sollte sich der Teig ungefähr **verdoppeln**. Du musst nicht mehr raten – du *siehst* es.

## DIAGNOSE

# Unter- oder Übergare erkennen

*Untergare = zu früh. Übergare = zu spät. Beides kannst du sehen und fühlen.*

|            | Untergare (zu früh)                  | Übergare (zu spät)                 |
|------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| Teig       | straff, kompakt, kaum gewachsen      | sehr weich, sackt zusammen         |
| Im Ofen    | reißt unkontrolliert auf             | geht kaum noch auf, läuft breit    |
| Krume      | dicht, feucht, fester Streifen unten | flach, große zufällige Löcher      |
| Oberfläche | glatt, gespannt, wenig Blasen        | schlaff, große aufplatzende Blasen |

## KURZ GESAGT

Untergare = der Teig hätte mehr Zeit gebraucht. Übergare = der Teig hat seinen besten Moment schon hinter sich. Schau zuerst auf die Gare, nicht auf den Starter.

## 4 SCHNELLE PRÜFUNGEN

## Der Gare-Check vor dem Backen

*Kein Fachwissen nötig – nur hinschauen und fühlen. Zusammen keine 30 Sekunden.*

| Check                         | zu früh                       | genau richtig                  | zu spät                       |
|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| Fingerprobe (1 cm eindrücken) | springt schnell & ganz zurück | kommt langsam, nur halb zurück | Delle bleibt, Teig sackt ein  |
| Volumen im Gärkorb            | kaum gewachsen                | ca. die Hälfte mehr            | bis zum Rand & eingesunken    |
| Oberfläche                    | straff, glatt, gespannt       | leicht gewölbt, feine Blasen   | schlaff, große Blasen         |
| Einschneiden                  | klebt, zieht an der Klinge    | gleitet, Schnitt öffnet sich   | Schnitt fällt sofort zusammen |

## LETZTE GEHPHASE

## Stückgare: warm & kalt

*Hier entscheidet sich, ob dein Brot Spannung hält und Ofentrieb bekommt – oder in sich zusammenfällt.*

### Warme Stückgare · 20–23 °C

Dauer ca. 1–3 Std. Perfekt: Teig geht langsam zurück beim Eindrücken, fühlt sich luftig an, behält Spannung → schöner Ofentrieb.

### Kalte Stückgare · Kühlschrank

3–6 °C, 8–24 Std. Kälte stoppt nicht – sie verlangsamt nur. Bei 3–4 °C oft 24 Std.+, bei 5–6 °C eher 8–12 Std. sicher.

**Drucktest:** springt sofort zurück → Untergare. Kommt langsam zurück → perfekt. Bleibt eingedrückt → Übergare.

#### PRO-TIPP

Direkt aus dem Kühlschrank backen → besserer Ofentrieb und sauberere Schnitte. Du steuerst die Gare über Temperatur + Zeit – nicht über die Uhr allein.

Deine Felicitas · @sauer.macht.krustig

KAPITEL 04

# 04

## Technik & Handwerk

*Spannung = Höhe. Keine Spannung = Fladenbrot. So baust  
und hältst du Struktur – und backst sie richtig ein.*



## STRUKTUR AUFBAUEN

# Falten: vier Methoden

*Je weiter dein Teig entwickelt ist, desto sanfter sollte deine Methode werden. Erst Struktur aufbauen, dann Struktur erhalten.*

## Stretch & Fold

Der Klassiker für mittelfeste Teige (60–75 %). Teig hochziehen, über sich falten, rundherum. Erste 1–2 Std., alle 20–30 Min.

## Coil Fold

Sanft für weiche, hochhydratisierte Teige (70–85 %). Teig mittig anheben und sich unter sich aufrollen lassen – ohne Gasblasen zu zerstören.

## Slap & Fold

Kraftvoll für klebrige, strukturlose Teige. Teig auf die Fläche schlagen, falten – schnelle Glutenentwicklung. Direkt nach dem Mischen.

## Lamination

Fortgeschritten: Teig dünn auf leicht feuchter Fläche ausziehen und falten. Top für offene Krume und zum Einarbeiten von Nüssen, Käse, Schoko.

### ENTSCHEIDUNGSHILFE

Sehr klebrig & formlos → Slap & Fold. Schon etwas Struktur → Stretch & Fold. Weich & luftig → Coil Fold. Maximale Struktur oder Zutaten einarbeiten → Lamination.

### PRO-TIPP

Nasse Hände statt Mehl – so bleibt die Hydratation stabil und der Teig geschmeidig.

### DER FENSTERTEST

Ob dein Gluten entwickelt ist, zeigt der Fenstertest: ein Stück Teig vorsichtig dünn ausziehen – lässt er sich fast durchscheinend dehnen, ohne zu reißen, ist er gut entwickelt. Reisst er schnell, braucht er mehr Folds oder Zeit.

## FORMEN

# Spannung aufbauen & formen

*Du hast einen schönen Teig – und beim Backen läuft er einfach auseinander? Ganz oft liegt es genau hier.*

- 1 **Fläche vorbereiten:** nur ganz leicht bemehlen oder minimal anfeuchten. Eine fast trockene Fläche gibt Reibung – und genau die baut Spannung auf.
- 2 **Schonend vorformen:** grob zu einer lockeren Kugel ziehen, nicht festkneten.
- 3 **Kurz ruhen lassen:** 15–20 Min. abgedeckt – der Teig entspannt, lässt sich danach leichter formen und reißt nicht.
- 4 **Straff, aber nicht brutal:** Oberfläche mit ruhigen Bewegungen über die Reibung straffziehen. Sanft und bestimmt schlägt schnell und grob.
- 5 **Selbsttest:** hält der Teig seine Form → perfekt. Fließt er → zu wenig Spannung.

## KLEBRIGER TEIG?

Nicht mehr Mehl drauf! Das macht das Brot nur dichter. Arbeite mit leicht feuchten Händen – und gib dem Teig die kurze Ruhepause. Vollkornteige laufen von Natur aus schneller breit, das ist normal.

*Kurz gesagt: Spannung = Höhe. Keine Spannung = Fladenbrot. Zu viel Spannung lässt ihn unkontrolliert reißen – also straff, aber entspannt.*

## BANNETON

# Das richtige Gärkörbchen

*Wenn dein Teig breit läuft, liegt es oft nicht an der Gare, sondern an der falschen Banneton-Größe.*

| Form       | Größe (cm)   | Teiggewicht |
|------------|--------------|-------------|
| Mini Boule | ≈ 12–13 rund | ca. 300 g   |
| Small Oval | 23 × 12      | 480–600 g   |
| Batard     | 25 × 13      | 700–1000 g  |
| Boule      | 21–22 rund   | 850–1000 g  |
| Oval groß  | 28–29 × 13   | 700–1000 g  |
| Rund groß  | 21–22 rund   | 1–1,4 kg    |

Zu großes Körbchen → zu wenig seitlicher Halt → der Teig verliert Spannung und wird flach, trotz guter Fermentation. Reismehl gegen Kleben, gut trocknen lassen (Rattan kann sonst schimmeln).

## Pflege – in 6 Schritten

- **Nach jeder Nutzung ausklopfen:** Mehltreue direkt entfernen, das verhindert Ablagerungen und Gerüche.
- **Trocken ausbürsten statt waschen:** eine trockene Bürste löst Rückstände – Wasser fördert Schimmel.
- **Feuchtigkeit vermeiden:** immer vollständig trocknen lassen, schon Restfeuchte macht Probleme.
- **Ofen-Restwärme nutzen:** nach dem Backen kurz in den ausgeschalteten, warmen Ofen – trocknet am schnellsten.
- **Leinentuch pflegen:** regelmäßig waschen und gut trocknen lassen.
- **Richtig lagern:** luftig und trocken – nie in geschlossenen, feuchten Schränken.

### PRO-TIPP

Dein Gärkörbchen sollte deinen Teig **formen** – nicht nur halten.

## MASTERGUIDE

# Das Backgefäß

*Du kannst den perfekten Teig haben – wenn das Gefäß nicht passt, wird das Brot trotzdem nichts.*

Du brauchst drei Dinge gleichzeitig: **starke Hitze, eingeschlossenen Dampf und gleichmäßige Verteilung**. Fehlt nur einer, verlierst du Ofentrieb und Kruste.

| Gefäß                   | Stärke                                                                   | Schwäche                                      |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Gusseisentopf           | gute Wärmespeicherung, Deckel hält Dampf                                 | schwer, Verbrennungsgefahr, langes Vorheizen  |
| Glasform                | leicht                                                                   | kann reißen, kaum Hitze, blasse Kruste        |
| Bräter                  | mit Deckel etwas Dampf                                                   | verliert Feuchtigkeit, ungleichmäßig          |
| Backblech               | hat jeder                                                                | kein Dampf, Brot läuft breit, trockene Kruste |
| Stoneware (Ofenmeister) | gleichmäßige Hitze, Dampf ohne Tricks, kein Vorheizen, sicheres Handling | –                                             |

## QUICK-CHECK VOR JEDEM BACKEN

1) Hält dein Gefäß ausreichend Hitze? 2) Bleibt der Dampf im Inneren? 3) Ist das Handling sicher und stressfrei? Wenn du hier unsicher bist, liegt genau dort dein Problem.

## OFENMEISTER, LILY ODER JAMES?

## Welche Stoneware passt zu dir?

*Nicht alle brauchen dieselbe Form. Welche sinnvoll ist, hängt nicht davon ab, was am meisten empfohlen wird – sondern von deinem Alltag.*

|           | Ofenmeister                | Lily                    | James                      |
|-----------|----------------------------|-------------------------|----------------------------|
| Größe     | ca. 3 l, mit Deckel        | ca. 1,4–1,5 l           | flach, Blechersatz         |
| Haushalt  | Familie, 3+                | 1–2 Personen            | egal – als Ergänzung       |
| Brotgröße | große Laibe ab ~500 g Mehl | kleine, handliche Brote | flach: Pizza & Brötchen    |
| Ideal für | fast jedes Topfbrot        | öfter frisch & klein    | Pizza, Flammkuchen, Gebäck |

### Ofenmeister · der Allrounder

Größerer Haushalt, größere Brote, eine Form für viel. Deckel drauf, in den Ofen, fertig – der geschlossene Topf hält den Dampf am Teig. Wenn du nur eine kaufst, ist er die sicherste Wahl.

### Lily · die Kompakte

Ein bis zwei Personen, lieber öfter ein frisches, handliches Brot statt eines grossen Wochenbrots. Weniger Reste, weniger Stauraum.

### JAMES · DER FLACHE

Kein Brottopf, sondern dein besserer Blechersatz: der heiße Stein macht Pizza- und Flammkuchenböden knusprig und bräunt Brötchen gleichmäßig von unten. Ideal als Ergänzung, wenn ein Topf schon da ist.

Deine Felicitas · @sauer.macht.krustig

KAPITEL 05

# 05

## Fehler & Mythen

*Klebriger Teig ist kein schlechter Teig. Und die meisten  
»Regeln« stimmen so gar nicht.*



## ERST VERSTEHEN

# Warum dein Teig klebt

*Klebriger Teig ist nicht automatisch schlechter Teig. Sauerteig mit viel Wasser klebt nun mal – das macht später die saftige Krume.*

Bevor du am Formen verzweifelst, hilft es zu wissen, woher das Kleben kommt. Meist ist es einer dieser vier Gründe:

- **Es fehlt Struktur** – zu wenig gedehnt und gefaltet, kein Gerüst, das ihn hält.
- **Der Teig ist zu warm** – warmer Teig wird schnell weich und schwer zu greifen.
- **Es fehlt Spannung an der Oberfläche** – ohne straffe Außenhaut zerfließt er.
- **Das Handling ist zu grob** – zu viel Drücken und Ziehen zerstört die Struktur.

**WAS VIELE DANN FALSCH MACHEN**

Sofort mehr Mehl drauf (macht das Brot dichter) · hektisches Ziehen und Reißen (reißt die Struktur auf) · zu langes Rumprobieren am warmen Teig · keine Ruhepausen. Nicht mehr Mehl und nicht mehr Tempo – sondern weniger, aber richtig.

*Die Lösung – schonend vorformen, kurz ruhen lassen, dann straff aber sanft formen – findest du im Kapitel Technik & Handwerk.*

## UND WAS WIRKLICH HILFT

## Die 6 häufigsten Sauerteig-Fehler

*Wenn etwas nicht klappt, liegt es selten am Rezept. Diese sechs Dinge kosten die meisten ihren Ofentrieb.*

- 1 **Immer nur 1:1:1 füttern.** Geht schnell hoch, fällt schnell, wird sauer, kleines Zeitfenster. Besser 1:2:2 oder 1:3:3 – mehr Stabilität, milder, verlässlicher.
- 2 **Zu früh formen (Untergare aus Angst).** Die meisten Teige sind nicht zu weit – sie sind zu früh dran. Warte, bis er sichtbar aufgegangen und luftig ist.
- 3 **Teig nicht richtig ausgeknetet.** Nur »zusammenmischen« reicht nicht. Nimm dir am Anfang 5–10 Min. – das zahlt sich im Ofentrieb aus.
- 4 **Ständig das Rezept wechseln.** Bleib bei einem einfachen Rezept und wiederhole es – so lernst du deinen Teig wirklich kennen.
- 5 **Viel zu viel Starter behalten.** Du brauchst nur wenige Gramm. Weniger Starter = weniger Mehlerverbrauch und weniger Stress.
- 6 **Im falschen Gefäß backen.** Schließt nicht dicht, hält Hitze schlecht, zu wenig Dampf → wenig Ofentrieb, blasse Kruste.

## DRUCK RAUSNEHMEN

## Sauerteig-Mythen entlarvt

*Viele machen sich das Backen unnötig schwer – nicht, weil sie etwas falsch machen, sondern weil sie Regeln folgen, die so nicht stimmen.*

### »Metalllöffel töten den Starter«

Falsch. Edelstahl reagiert nicht mit deinem Starter. Wichtiger ist **Sauberkeit** – nutz einfach, was du hast.

### »Du musst täglich füttern«

Falsch. Im Kühlschrank hält er Tage bis Wochen. Füttere ihn, **wenn du ihn brauchst** – nicht nach starrem Plan.

### »Eingefallen = tot«

Falsch. Das Einfallen ist ein **gutes Zeichen**: er war aktiv und hat sein Futter verbraucht. Er ist nur hungrig.

### Was wirklich zählt

Sauerteig ist robust und anpassungsfähig. Kleine Abweichungen bei Zeit, Temperatur, Fütterung sind normal.

### MEIN WICHTIGSTER GEDANKE

Du brauchst keinen perfekten Starter. Du brauchst Verständnis. Sobald du anfängst zu beobachten, statt Regeln blind zu folgen, wird Sauerteig deutlich einfacher.

## FRISBEE-BROT VERMEIDEN

# Warum wird mein Brot flach?

*Flaches Brot liegt fast nie nur an EINEM Punkt – es ist immer das Zusammenspiel. Diese acht Stellschrauben gehst du durch:*

| # | Stellschraube  | Worauf es ankommt                                                       |
|---|----------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Starter        | aktiv, blasig, angenehm säuerlich – nicht nur Volumen                   |
| 2 | Mehl           | gute Proteinstruktur (550, 1050, Manitoba); Vollkorn bindet mehr Wasser |
| 3 | Hydration      | Anfänger ca. 65–70 %; zu viel → läuft breit                             |
| 4 | Stockgare      | Volumenzunahme ca. 50–70 %, luftig & leicht gewölbt                     |
| 5 | Teigspannung   | ohne Spannung kein Ofentrieb – Folds nutzen                             |
| 6 | Stückgare      | Übergare → flach, Untergare → reißt; kalte Gare = Kontrolle             |
| 7 | Teigtemperatur | ideal ca. 21–24 °C                                                      |
| 8 | Geduld         | Sauerteig ist ein Prozess – beobachten statt blind abarbeiten           |

## FAZIT

Prüfe nicht nur einen Punkt. Wenn dein Brot flach bleibt, ist es fast immer eine Kette – und meistens steckt die Ursache in Gare, Spannung oder Mehl, nicht im Starter.

...UND WIE DU SIE WIRKLICH VERSTEHST

# Die 5 größten Brotback-Probleme

*Du brauchst kein perfektes Rezept und keine komplizierten Techniken – sondern Verständnis für deinen Teig und einen klaren Ablauf.*

- 1 **»Ich hab keine Zeit«** – das meiste passiert im Hintergrund: der Teig arbeitet, nicht du. Plane deinen Tag um die kurzen aktiven Schritte (mischen, falten, formen). Autolyse über Nacht im Kühlschrank und Stockgare laufen einfach nebenbei.
- 2 **»Ich hab zu viel Brot«** – nach dem Auskühlen direkt in Scheiben schneiden, portionsweise einfrieren und bei Bedarf toasten oder kurz aufbacken. So hast du jederzeit frisches Brot, ohne neu zu backen.
- 3 **»Mein Einschnitt funktioniert nicht«** – der Schnitt ist kein Deko-Schritt, sondern ein Feedback-System. Er braucht Spannung aus gutem Formen. Zu lange Gare macht den Teig instabil, zu kurze lässt ihn unkontrolliert aufreißen – es liegt fast nie am Messer.
- 4 **»Ist mein Teig zu weich?«** – mehr Wasser heißt nicht automatisch besseres Brot. Fester Teig ist leichter zu kontrollieren, weicher braucht mehr Technik. Wichtiger als jede Prozentzahl ist dein Gefühl beim Arbeiten.
- 5 **»Wann ist mein Teig fertig?«** – er sollte deutlich an Volumen zunehmen, sich luftig und lebendig anfühlen und eine leicht gespannte Oberfläche haben. Der Teig gibt dir die Antwort – du musst ihn nur lesen.

## FAZIT

Wenn du aufhörst, alles gleichzeitig perfekt machen zu wollen, wird Brotbacken ruhig, planbar und macht wieder Spaß.

*Deine Felicitas · @sauer.macht.krustig*

KAPITEL 06

# 06

## Backen & Kruste

*Zwei Tage Arbeit – und die letzten 30 Minuten entscheiden alles. So holst du Ofentrieb, Kruste und das Singen raus.*



## HITZE, DAMPF &amp; ZEIT

# Der Backen-Spickzettel

*Schwaden ist der unterschätzte Gamechanger: Dampf hält die Oberfläche dehnbar, damit die Kruste nicht zu früh reißt.*

## Start & Schwaden

- Ofen 30–45 Min. vorheizen
- mit ca. 250 °C starten
- mit Deckel (Ofenmeister/Gusseisen) brauchst du keinen Extra-Dampf
- ohne Deckel: Wasser einsprühen / Lava-Steine
- nach 15–20 Min. Dampf ablassen

## Die zwei Phasen

- **Erste 20 Min.:** Deckel drauf, Ofen nicht öffnen – hier entscheidet sich der Ofentrieb
- **Danach:** Deckel ab, auf 200–220 °C reduzieren – jetzt entsteht Farbe, Röstaroma und Kruste

## Backzeit-Tabelle

| Mehl   | Teig        | mit Deckel | ohne      | gesamt    | Temp       |
|--------|-------------|------------|-----------|-----------|------------|
| 300 g  | ~500–600 g  | 20 Min     | 15–20 Min | 35–40 Min | 250→210 °C |
| 500 g  | ~800–900 g  | 20 Min     | 20–30 Min | 40–50 Min | 250→210 °C |
| 750 g  | ~1,1–1,3 kg | 20–25 Min  | 30–35 Min | 50–60 Min | 250→210 °C |
| 1000 g | ~1,5–1,7 kg | 25 Min     | 35–45 Min | 60–70 Min | 250→200 °C |

### PROFI-TIPP

Lieber 5 Minuten länger backen als zu kurz. Beobachte dein Brot – nicht nur die Uhr.

NIE WIEDER KLITSCHIG

# Kerntemperatur

*Der Klopfest ist ein grober Hinweis. Die Kerntemperatur zeigt dir objektiv, ob die Stärke vollständig verbacken und die Krume stabil ist.*

| Brot        | Kerntemperatur | Ergebnis                          |
|-------------|----------------|-----------------------------------|
| Weizenbrote | 96–98 °C       | lockere, elastische Krume, saftig |
| Mischbrote  | 94–96 °C       | ausgewogen, stabil aber weich     |
| Roggenbrote | 98–100 °C      | verhindert speckige Krume         |
| Brötchen    | 92–96 °C       | knusprig außen, luftig innen      |

So misst du richtig: Thermometer immer in die **Mitte** stechen (nicht an den Rand), ein paar Sekunden warten, bis der Wert stabil ist.

## FAZIT

Nicht die Backzeit entscheidet, sondern die Kerntemperatur. Wer sich daran orientiert, backt zuverlässig und reproduzierbar.

## DER BROT-FERTIG-CHECK

## Die letzten 30 Minuten

*Genau hier gehen die meisten guten Brote verloren. Dein Brot sagt dir selbst, wann es fertig ist – du musst nur wissen, worauf du achtest.*

Die 4 Zeichen, dass dein Brot wirklich fertig ist

- 1 **Klopftest:** dreh das Brot um, klopfe auf den Boden. Klingt es hohl wie eine Trommel → durchgebacken.
- 2 **Kerntemperatur:** ca. 96–98 °C in der Mitte. Darunter zurück in den Ofen.
- 3 **Kruste:** fest und tief goldbraun, gibt beim Drücken nicht mehr nach.
- 4 **Das Singen:** frisch aus dem Ofen knistert und »singt« die Kruste beim Abkühlen.

### DIE 4 FEHLER AUF DER ZIELGERADEN

Zu kurz gebacken (innen klitschig) · zu früh aufgedeckt (keine feste Kruste) · zu wenig Hitze (kein Ofentrieb) · zu lange gebacken (trocken statt saftig). Die Backzeit im Rezept ist ein Richtwert – kein Gesetz.

## KEIN ABFALL

## Discard verstehen & verwerten

*Discard ist kein Rest – er ist dein Feedback-System. Wenn du lernst, ihn zu lesen, wird dein Brot konstanter.*

So liest du deinen Discard: sehr flüssig & kaum Blasen → schwach/unterfüttert. Stark säuerlich → zu lange gestanden. Leicht luftig & mild → gesund. Graue Flüssigkeit (Hooch) → Hunger, dringend füttern.

### Fluffige Discard-Pancakes

- 200 g Discard
- 1 Ei
- 150 ml Milch
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- optional 1 EL Zucker oder Honig

Alles glatt verrühren, in der leicht gefetteten Pfanne kleine Pancakes backen, bei Blasenbildung wenden.

### Knusprige Discard-Cracker

- 150 g Discard
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- Gewürze: Rosmarin, Paprika, Knoblauch

Teig dünn auf Backpapier streichen, bei 180 °C ca. 20–25 Min. backen, noch warm in Stücke brechen.

### MERKSATZ

Discard ist kein Abfall. Er ist dein Feedback-System – ein direkter Blick auf den Zustand deines Starters.

Deine Felicitas · @sauer.macht.krustig

KAPITEL 07

# 07 Rezepte

*Vom alltagstauglichen Laib bis zum Showstopper – alle mit aktivem Sauerteig, ganz ohne Hefe.*



## ALLTAGS-KLASSIKER

# Sauerteigbrot trotz Vollzeitjob

*Ein Ablauf, der wirklich in deinen Alltag passt. Kein ständiges Kontrollieren – du gibst dem Teig Struktur, er macht den Rest.*

100 % Weizen

Übernacht-Gare

Topf 230 °C

## Basisrezept (100 % Weizen)

- 500 g Weizenmehl Type 550
- 350–370 ml Wasser
- 100 g aktiver Sauerteig
- 10 g Salz

## Ablauf

- 1 Morgens (5–10 Min.):** Mehl und Wasser grob mischen (Autolyse), abdecken, in den Kühlschrank – so bleibt der Teig stabil, während du weg bist.
- 2 Abends:** Sauerteig und Salz zugeben, gut vermengen. 2–3 Stretch & Folds im Abstand von 20–30 Min. – der Teig wird mit jeder Runde stabiler.
- 3 Stockgare:** stehen lassen, bis er sichtbar aufgeht (ca. 30–50 % Volumen), je nach Raum 1–3 Std.
- 4 Später:** rund oder länglich mit Spannung formen, ins bemehlte Gärkörbchen, abgedeckt in den Kühlschrank (Übernachtgare).
- 5 Am nächsten Tag:** flexibel backen – im vorgeheizten Topf bei 230 °C: 20 Min. mit Deckel, dann 20–25 Min. ohne.

## VARIANTE: 100 % DINKEL

500 g Dinkelmehl Type 630, 360–380 ml Wasser, 100 g Sauerteig, 10 g Salz. Ablauf gleich – nur sanfter arbeiten, Stretch & Folds nicht übertreiben und eher kürzere Ruhezeiten wählen.

OHNE LAUGE · MIT NATRONBAD

# Weiche Sauerteig-Brezen

*Innen weich und zäh, außen dunkel und knusprig. Klassischer Brezengeschmack – ohne echte Natronlauge, perfekt als Übernacht-Rezept. Ergibt 6 große oder 8 kleinere.*

Stockgare 8–12 h

Stückgare 3–6 h

230 °C Umluft

12–15 Min

## Levain & Hauptteig

- Levain: 10 g Anstellgut + 50 g Wasser + 50 g Mehl 550
- 245 g Wasser
- 95 g aktiver Sauerteig
- 10 g Zucker
- 25 g weiche Butter
- 510 g proteinreiches Weizenmehl (12,7–13,5 %)
- optional 15 g inaktives Malzpulver
- 11 g Salz

## Natronbad & Finish

- 1.400 ml Wasser + 115 g Natron (*kein Backpulver!*)
- 30 g geschmolzene Butter
- Brezensalz nach Geschmack

### WICHTIG

Natron ist nicht Backpulver. Immer ins **kalte** Wasser rühren und erst dann erhitzen – sonst schäumt es stark über.

## So gehst du vor

- 1 Starter (morgens):** Levain ansetzen, 10–12 Std. bei 20–24 °C reifen, bis er blasig und etwa verdreifacht ist.
- 2 Hauptteig (abends):** Wasser, Sauerteig, Zucker, Butter verrühren, dann Mehl, Malz, Salz. 2 Min. mischen, 6–8 Min. kneten – fest und geschmeidig wie Bagel-Teig.
- 3 Stockgare über Nacht:** 8–12 Std. bei 20–24 °C, bis verdoppelt bis verdreifacht.
- 4 Formen:** in 150 g- (groß) bzw. 100–110 g-Stücke teilen, zu ca. 60 cm langen Strängen rollen (Mitte dicker), zur Breze schlingen, Enden andrücken.
- 5 Stückgare:** 3–6 Std., bis ca. 50 % größer. Optional 12–36 Std. kalt für mehr Aroma.
- 6 Natronbad:** Wasser + Natron verrühren, aufkochen. Brezen je 30 Sek. kochen (nach 15 Sek. wenden), abtropfen.
- 7 Backen:** mit Butter bestreichen, salzen, bei 230 °C Umluft 12–15 Min. backen, bis tief mahagonibraun.

## LUFTIG STATT ZIEGELSTEIN

# 100 % Vollkornbrot mit Ofentrieb

*Vollkorn muss nicht dicht und flach sein. Der Unterschied liegt oft nicht in der Technik – sondern im Mehl. Mit starkem Vollkorn (z. B. Manitoba) geht richtig was.*

starkes Vollkorn

Autolyse

Ofenmeister kalt starten

## Zutaten

- 500 g starkes Vollkornmehl (Wholemeal Manitoba)
- 390–410 g Wasser (*vorsichtig starten*)
- 100 g aktiver Sauerteig (am Peak)
- 10 g Salz

- 1 Autolyse:** Mehl mit ca. 370 g Wasser mischen, 30–60 Min. ruhen – das Vollkorn nimmt Wasser auf.
- 2 Einarbeiten:** Sauerteig, Salz und restliches Wasser portionsweise einarbeiten. Weich, aber nicht instabil.
- 3 Stockgare:** bei 22–24 °C ca. 3–5 Std., in der ersten Hälfte 3–4 Coil Folds alle 30 Min.
- 4 Formen:** mit Spannung rund oder lang formen, nicht unnötig entgasen.
- 5 Stückgare:** 1–2 Std. warm oder 8–12 Std. kalt (lässt sich besser einschneiden).
- 6 Backen:** 20 Min. mit Deckel bei 250 °C, dann 20–25 Min. ohne bei 220 °C.

## OFENMEISTER NICHT VORHEIZEN

Anders als der Gusseisentopf wird der Ofenmeister kalt gestartet: Teigling einfach in den ungeheizten Ofenmeister legen und in den heißen Backofen stellen.

FELICITAS SIGNATURE

# Loaded Pizza-Brot

*Ein herzhaftes Sauerteigbrot mit allem, was Pizza ausmacht – passierte Tomaten statt Wasser, Inklusionen und Mozzarella beim Formen.*

Stockgare 5–7 h

250→220 °C

Topf

## Teig

- 500 g Mehl (Type 550 oder 00)
- 300 g passierte Tomaten
- 100 g aktiver Sauerteig
- 10 g Salz
- 20 g Olivenöl
- 1 TL Knoblauchpulver

## Inklusionen

- Peperoni, Salami
- getrocknete Tomaten
- Oliven, Kapern
- geriebener Mozzarella (beim Formen)

- 1 Autolyse:** Mehl + passierte Tomaten mischen (kein Wasser), 30–45 Min. ruhen.
- 2 Kneten:** Sauerteig, Salz, Öl, Knoblauch einarbeiten; Wasser nur schluckweise nach Gefühl.
- 3 Stockgare:** 5–7 Std. bei 22–24 °C, alle 30–45 Min. dehnen & falten. Inklusionen in Mehl wälzen und bei den ersten Folds einarbeiten.
- 4 Formen:** vorsichtig formen, Mozzarella einarbeiten.
- 5 Stückgare:** 1–2 Std. warm oder über Nacht kalt.
- 6 Backen:** 250 °C vorheizen, 20 Min. mit Deckel, dann 20–25 Min. ohne bei 220 °C.

### TIPP

Inklusionen vorher in Mehl wälzen – so bleiben sie besser im Teig. Tomaten statt Wasser bringen ordentlich Geschmack.

## DER SHOWSTOPPER

# Dubai-Schoko-Pistazien-Brot

Ein Double-Chocolate-Mantel um einen Pistazienteig, gefüllt mit geröstetem Engelshaar und Pistazie. Aufwendig – und ein echtes Highlight.

2 Teige + Füllung

Gusseisentopf

225 °C · 40 Min

## Äußerer Schoko-Teig

- 460 g Weizenmehl 550
- 40 g Backkakao
- 290 g Wasser (Teil davon Kaffee)
- 100 g aktiver Sauerteig
- 40 g brauner Zucker
- 30 g weiche Butter
- 10 g Salz
- 100 g backfeste Zartbitter-Schokotropfen

## Innerer Pistazien-Teig

- 500 g Weizenmehl 550
- 260 g Wasser
- 100 g aktiver Sauerteig
- 40 g Zucker
- 40 g Pistazienmus (100 %)
- 150 g Pistazien, gehackt
- 10 g Salz

## Füllung

- 100 g Engelshaar (Kadayif), fein zerdrückt
- 70 g Pistazienmus
- 20 g Puderzucker
- 10 g Butter

- 1 Beide Teige:** je Autolyse 45 Min., dann Sauerteig, Zucker und (Schoko bzw. Pistazienmus) einkneten, Salz zuletzt. Schoko-Teig: Stockgare 2,5–3 Std. (Ziel 60–65 %), Schokotropfen beim 1. Fold. Pistazienteig: 3–4 Std. (Ziel 70–75 %), gehackte Pistazien einarbeiten.
- 2 Füllung:** Engelshaar in Butter goldbraun rösten, abkühlen, Pistazienmus + Puderzucker unterheben.
- 3 Schichten:** beide Teige rechteckig ausziehen (1–1,5 cm), Pistazienteig auf den Schoko-Teig legen, Füllung aufstreichen (2 cm Rand frei).
- 4 Einschlagen:** Längsseiten über die Füllung klappen, Seiten wie ein Päckchen einschlagen, Nähte versiegeln, umdrehen (Naht unten), Spannung aufbauen.
- 5 Endruhe:** 30–45 Min. bei Raumtemperatur oder über Nacht kalt.

6

**Backen:** Gusseisentopf inkl. Deckel min. 30 Min. vorheizen (225 °C), Brot einsetzen, Deckel zu, 40 Min. backen.

GEFÜLLT · AUS DEM JAMES

# Burger im Teigmantel

Saftige Patties, gebratene Zwiebeln, Käse und Burgersauce – komplett in einen weichen Sauerteig-Mantel eingeschlossen und im James gebacken.

Stockgare 4–6 h

ohne Stückgare

James 180 °C · 20 Min

## Teig

- 200 g aktiver Sauerteig (am Peak)
- 240 g Milch oder Buttermilch
- 1 Ei
- 40 g Zucker
- 515 g Weizenmehl Type 550
- 10 g Salz
- 55 g weiche Butter

## Patties & Füllung

- 800 g Hackfleisch
- 1,5 TL Salz, Pfeffer, optional Paprika/  
Knoblauch
- gebratene Zwiebeln, Gürkchen,  
Tomaten
- Käse, Burgersauce
- optional Ei + Sesam zum Bestreichen

- 1 Teig:** Sauerteig, Milch, Ei, Zucker verrühren, Mehl + Salz zugeben, dann Butter einarbeiten. 8–10 Min. kneten, bis glatt und elastisch.
- 2 Stockgare:** 4–6 Std. bei Raumtemperatur, bis sichtbar aufgegangen (alternativ über Nacht kalt).
- 3 Patties:** locker würzen, flach formen, im James vorgaren, bis fast gar, kurz abkühlen. Zwiebeln goldbraun braten.
- 4 Füllen:** Teig in 6–8 Portionen teilen, flach drücken, Burgersauce, Patty, Käse, Zwiebeln, Gürkchen, Tomaten drauf – nicht überfüllen.
- 5 Verschließen:** Teigländer über die Füllung ziehen, fest zusammendrücken, Naht nach unten.
- 6 Backen:** direkt ohne Stückgare (stabiler), optional mit Ei bestreichen und Sesam, im James bei 180 °C Ober-/Unterhitze 20 Min. backen.

## TIPPS

Patties flacher formen, Tomaten dünn schneiden, mit der Sauce sparsam starten, Naht immer nach unten. Ohne Stückgare werden die Burger kompakter und halten die Füllung besser.

## MILD &amp; TRIEBSTARK

# Drei Rezepte mit Lievito Madre

*Dein LM ist fit und treibt zuverlässig? Dann lass ihn glänzen – vom luftigen Klassiker bis zum süßen Sonntag. Frische ihn vorher auf, damit er auf der Höhe seiner Kraft ist.*

## Luftige Focaccia · 1 Blech ca. 30×40 cm

- 150 g Lievito Madre, aktiv
- 500 g Weizenmehl Tipo 00 oder 550
- 350 g Wasser, lauwarm
- 30 g Olivenöl
- 10 g Salz
- zum Belegen: Olivenöl, grobes Salz, Rosmarin

- 1 LM im Wasser auflösen, Mehl und Salz zugeben, kneten, dann Öl einarbeiten.
- 2 Über 2 Std. 3–4× dehnen und falten.
- 3 Stockgare 4–6 Std. warm, bis luftig – oder über Nacht kalt.
- 4 In geölte Form geben, Mulden eindrücken, mit Öl, grobem Salz und Rosmarin belegen.
- 5 Bei 220 °C 20–25 Min. goldbraun backen.

## Einfaches Weizenbrot · 1 Laib

- 100 g Lievito Madre, aktiv
- 500 g Weizenmehl Type 550
- 330 g Wasser, lauwarm
- 10 g Salz

- 1 Alles 8–10 Min. zu geschmeidigem Teig kneten.
- 2 Stockgare 3–4 Std. warm, dabei 2–3× dehnen und falten.
- 3 Rund- oder langwirken, ins bemehlte Gärkorbchen. Stückgare 1–2 Std. warm oder über Nacht kalt.
- 4 Einschnitten, im vorgeheizten Topf bei 250 °C 20 Min. mit Deckel, dann 20 Min. bei 220 °C ohne.

## Sonntagszopf · 1 Zopf oder ca. 8 Buns

- 100 g Lievito Madre, aktiv
- 500 g Weizenmehl Type 550
- 200 g Milch, lauwarm
- 60 g Zucker
- 60 g weiche Butter
- 1 Ei
- 8 g Salz

- 1 Alles ausser Butter verkneten, dann die weiche Butter stückweise einarbeiten, bis der Teig glatt und glänzend ist.
- 2 Stockgare 4–5 Std. warm, bis das Volumen deutlich größer ist (süße Teige brauchen Geduld).
- 3 Zum Zopf flechten oder zu Buns formen, Stückgare 1–2 Std.
- 4 Mit verquirltem Ei bestreichen, bei 180 °C 25–30 Min. backen.

### LIEVITO MADRE

Du musst nicht von vorne anfangen – du hast die Kultur längst. Wie du deinen Weizenstarter fest führst, steht im Kapitel *Dein Starter*.

Deine Felicitas · @sauer.macht.krustig

SAUER MACHT KRUSTIG

# Sauerteig ist kein Zufall – sondern *Verstehen.*

*Du brauchst keinen perfekten Starter. Du brauchst ein Auge dafür, was dein Teig dir sagt. Genau das findest du in diesem Buch – immer wieder zum Nachschlagen.*

Mehr Tipps, Tools & der Kurs **Starter SOS** · @sauer.macht.krustig