



**Sauerteig für Einsteiger
Schritt für Schritt zum
eigenen Starter – und zu
Brot, Pizza & süßem**



Gebäck. Mit

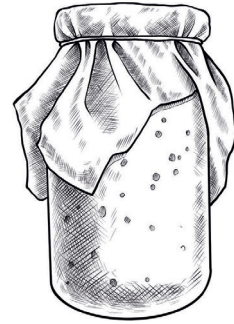
Resteverwertung und

Airfryer-Extras





Inhaltsverzeichnis



KAPITEL 1: Klassische Sauerteigbrote

1. Rustikales Bauernbrot
2. Vollkorn-Roggen-Sauerteig
3. Landbrot mit Weizen-Vollkornmischung
4. Dinkel-Sauerteigbrot
5. Klassisches Weißbrot (Boule)
6. Mini-Laibe (heißluftfritteusen-geeignet)
7. Alltagsbrot mit Saaten
8. Krustenbrot aus dem gusseisernen Topf
9. Einfaches Vollkornbrot
10. Anfängerfreundliches No-Knead-Sauerteigbrot
11. Brot mit Haferkruste
12. Klassisches Kastenbrot (Sandwich-Stil)
13. Goldgelbes Hartweizen-Sauerteigbrot (mit Grieß)
14. Über-Nacht-fermentiertes Brot
15. Klassisches Pain de Campagne (Französisches Landbrot)



KAPITEL 2: Kreative Brotkreationen

1. Mediterranes Olivenbrot
2. Herbstbrot mit Nüssen & Trockenfrüchten
3. Sauerteigbrot mit Rosmarin & Thymian
4. Möhren-Walnuss-Sauerteigbrot
5. Mini-Kastenbrote (heißluftfritteusen-geeignet)
6. Brot mit getrockneten Tomaten & Basilikum
7. Süßkartoffel-Salbei-Laib
8. Cheddar-Schnittlauch-Brot
9. Spinat-&-Feta-Swirl-Brot
10. Rote-Bete-&-Kümmelbrot
11. Apfel-Zimt-Brot
12. Curry-gewürztes Kurkuma-Brot
13. Kürbiskern-Leinsamen-Brot
14. Zucchini-&-Dillbrot
15. Jalapeño-Cheddar-Sauerteigbrot



KAPITEL 3: Baguettes & Ciabatta

1. Klassisches französisches Baguette
2. Vollkornbaguette
3. Mini-Baguettes (Airfryer-friendly)
4. Körner-Baguette mit Vollkorn
5. Knoblauch-Kräuter-Baguette
6. Rustikale Demi-Baguettes
7. Dinkel-Roggen-Ciabatta
8. Käsegefüllte Baguettes
9. Ciabatta mit schwarzen Oliven & Rosmarin
10. Buchweizen-Dinkel-Demi-Baguettes



KAPITEL 4: Brötchen & Kleingebäck

1. Knusprige Landbrötchen (Airfryer-geeignet)
2. Sauerteig-Laugenbrötchen (Airfryer-geeignet)
3. Mehrkornbrötchen (Airfryer-geeignet)
4. Weiche Milchbrötchen (Airfryer-geeignet)
5. Hafer-Honig-Brötchen
6. Knoblauch-Butter-Knoten
7. Käse-Kräuter-Brötchen
8. Mini-Bagels (Airfryer-geeignet)
9. Zwiebel-Mohn-Brötchen
10. Zimt-Rosinen-Frühstücksbrötchen
11. Sauerteig-Kartoffelbrötchen
12. Rustikale Ciabatta-Brötchen
13. Luftige Dinner Rolls mit Rosenwasser
14. Roggen-Kümmel-Brötchen
15. Laugenhäppchen mit Orangenblütenwasser & Senfdip (Airfryer-geeignet)
16. – DIY Honig-Senf-Dip



KAPITEL 5: Pizza & Fladenbrote

1. Klassischer Sauerteig-Pizzateig (Airfryer-geeignet)
2. Rosmarin-Focaccia (Airfryer-geeignet)
3. Orientalisches Fladenbrot (Airfryer-geeignet)
4. Sauerteig-Pita (Airfryer-geeignet)
5. Knoblauch-Naan
6. Pikantes Za'atar-Fladenbrot
7. Mediterrane Gemüse-Pizza
8. Weiße Pizza mit Ricotta & Spinat
9. Sauerteig-Gözleme nach türkischer Art
10. Gefüllte Focaccia-Taschen mit Käse (Airfryer-geeignet)



KAPITEL 6: Süße Sauerteig-Rezepte

1. Zimtschnecken (Airfryer-geeignet)
2. Geflochtener Sauerteigzopf (im Challah-Stil)
3. Luftige Sauerteig-Pfannkuchen
4. Sauerteig-Donuts (Airfryer-geeignet)
5. Sauerteig-Muffins (Airfryer-geeignet)
6. Bananen-Sauerteigkuchen
7. Zitronen-Mohn-Kuchen
8. Sauerteigbrot mit Schokoladenwirbel
9. Apfel-Fritter-Brot (Airfryer-geeignet)
10. Sauerteig-Blondies
11. Sticky Toffee Pudding mit Sauerteig
12. Blaubeer-Scones (Airfryer-geeignet)
13. Möhren-Muffins mit Sauerteig
14. Sauerteig-Kaffeekekuchen mit Streuseln
15. Birnen-Mandel-Tartelettes (Airfryer-geeignet)



KAPITEL 7: Herzhafte Snacks

1. Dünne & knusprige Sauerteig-Cracker
2. Knusprige Grissini (Brotstangen)
3. Traditionelle Sauerteig-Laugenbrezeln
4. Pizzastangen (Airfryer-geeignet)
5. Käse-Sauerteig-Biscuits
6. Knoblauch-Kräuter-Brot-Twists
7. Herzhafte Sauerteig-Waffeln (Airfryer-tauglich)
8. Würzige Saaten-Fladenbrot-Chips
9. Sauerteig-Popovers
10. Mini-Stromboli-Röllchen (Airfryer-geeignet)



KAPITEL 8: Verwertung von Sauerteig-Resten

1. Klassische Pancakes mit Sauerteigresten
2. Knusperbrot aus Sauerteigresten
3. Sauerteig-Schoko-Cookies
4. Brownies mit Sauerteigresten
5. Fladenbrot-Wraps aus Sauerteigresten (Airfryer-geeignet)

KAPITEL 9: Internationale Klassiker

1. Irisches Soda-Sauerteigbrot
2. Italienisches Pane Toscano
3. Deutsches Schwarzbrot (Roggen-Vollkornbrot)
4. Türkisches Bazlama-Fladenbrot
5. Griechisches Lagana (Sesam-Fladenbrot)

BONUS: Fehlerbehebung & Tipps rund um den Sauerteig

- Vermeidung häufiger Sauerteig-Fehler (Starter, Unter-/Überfermentation etc.)
- Teig-Check: Fermentation richtig lesen (Tabelle)
- Falsches Mehl oder Wasser: worauf achten?
- Formgebung & Einschneiden: Struktur und Ofentrieb
- Vorheizen: Backofen vs. Heißluftfritteuse
- Auffrischung eines Sauerteigstarters (Reaktivierung Schritt für Schritt)
- Anpassen von Backzeiten & Temperaturen (Ofen vs. Airfryer)
- Backcharts & Umrechnungstabellen (Richtwerte nach Kategorie/Temperatur)

Schlusswort

Einleitung

Warum Sauerteig?

Brot hat einen weiten Weg hinter sich – von labberigen Supermarkt-Sandwichscheiben, die zwei Wochen lang nicht einen einzigen Schimmelpunkt zeigen. Wer schon mal die Zutatenliste von industriell hergestelltem Brot gelesen hat, kennt das: unaussprechliche Begriffe, zugesetzter Zucker, Konservierungsstoffe und Teigverbesserer. Das ist kein Brot – das ist Lebensmittelchemie.

Sauerteig ist anders. Sauerteig ist echtes Essen.

Sauerteig besteht nur aus Mehl, Wasser und Salz – fermentiert mit natürlich vorkommender wilder Hefe und Bakterien. Und diese Fermentation? Kein Trend, kein Gimmick. Sie verwandelt den Teig in etwas, das nicht nur aromatischer und befriedigender ist, sondern auch leichter verdaulich und besser für den Darm.

Sauerteig ist kein neuer Hype. Es ist die älteste Form des Brotbackens – seit Tausenden von Jahren in Zivilisationen weltweit genutzt, lange bevor es kommerzielle Hefe gab. Heute erlebt er ein wohlverdientes Comeback. Denn viele Menschen haben genug von Brot, das nach Pappe schmeckt und sie aufgebläht oder träge zurücklässt. Sauerteigbrot dagegen hat Charakter: einen tiefen, reichhaltigen Geschmack, eine elastische Krume, eine goldene Kruste, die beim Schneiden knackt. Jeder Laib fühlt sich wie ein kleines Meisterwerk an – und genau das macht seinen Zauber aus. Aber hier kommt das Beste: Man muss kein Profi sein, um großartigen Sauerteig zu Hause zu backen. Man braucht keinen Holzofen, keine Küchenmaschine und kein großes Budget. Nur ein wenig Anleitung, etwas Geduld – und die Bereitschaft, sich auf etwas einzulassen, das gleichzeitig erdend und lohnend ist. Genau darum geht es in diesem Buch.

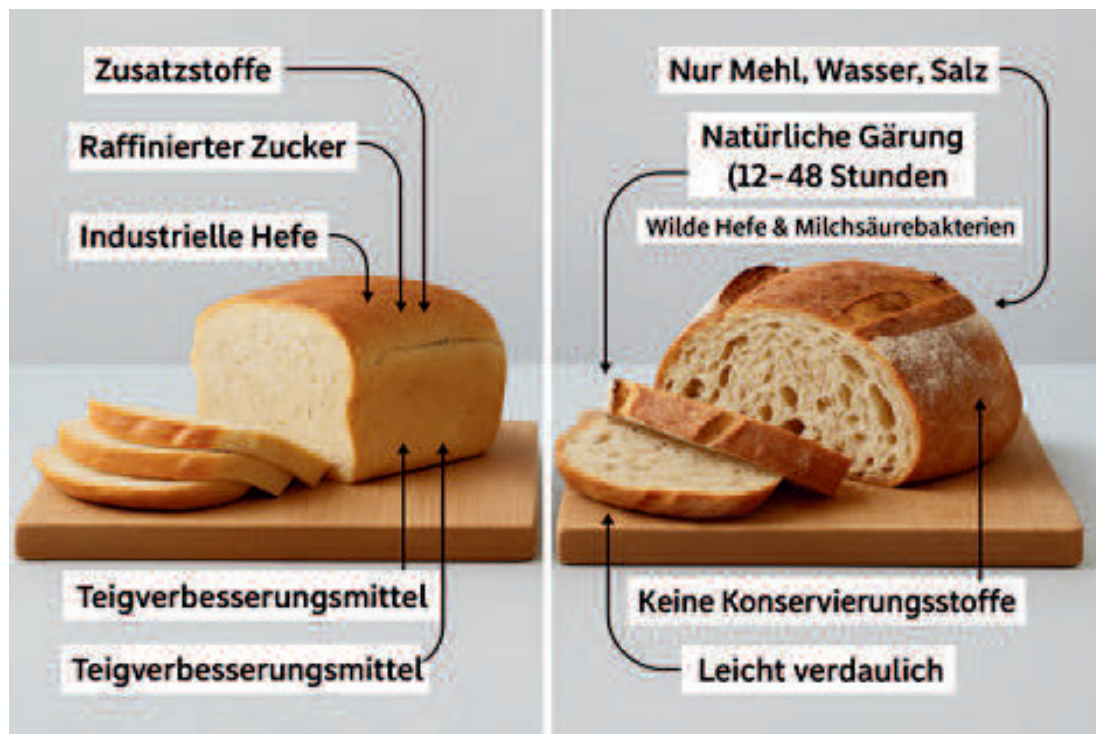
Ob rustikales Bauernbrot, knusprige Baguettes, käsige Brötchen oder Zimtschnecken aus der Heißluftfritteuse – dieses Buch begleitet dich Schritt für Schritt. Kein unnötiger Schnickschnack. Keine Verwirrung. Und die Belohnung? Absolut lohnenswert.

Die Vorteile von selbstgemachtem Sauerteigbrot

Reden wir darüber, warum immer mehr Menschen industriell hergestelltes Brot links liegen lassen und stattdessen auf selbstgemachten Sauerteig setzen. Spoiler: Es geht nicht nur darum, wie gut das Brot auf Instagram aussieht.

1. Leichter verdaulich: Der natürliche Fermentationsprozess baut Gluten und Phytinsäure ab – zwei Bestandteile, die das Verdauungssystem belasten können. Viele Menschen, die nach dem Verzehr von herkömmlichem Brot Beschwerden haben, vertragen Sauerteig deutlich besser. Es ist zwar nicht glutenfrei, aber wesentlich bekömmlicher.

<i>Brotart</i>	<i>Glutengehalt</i>	<i>Phytinsäure</i>	<i>Zugesetzte Hefe</i>	<i>Fermentationszeit</i>
<i>Industrielles Weißbrot</i>	<i>Hoch</i>	<i>Hoch</i>	<i>Ja</i>	<i>1–2 Stunden</i>
<i>Selbstgemachter Sauerteig</i>	<i>Niedriger (teilweise abgebaut)</i>	<i>Gering</i>	<i>Nein</i>	<i>12–48 Stunden</i>



Gut für die Darmgesundheit:

Sauerteig unterstützt ein gesundes Mikrobiom im Darm. Bei der Fermentation entstehen Milchsäurebakterien, die probiotische Wirkungen haben können. Diese Bakterien helfen dem Körper auch, Nährstoffe – insbesondere Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen und Zink – besser aufzunehmen.

Deshalb ist Sauerteig nicht nur Nahrung, sondern echte Nährstoffversorgung.

Längere Haltbarkeit – ganz ohne Konservierungsstoffe:

Durch die natürliche Säure und die lange Fermentation bleibt Sauerteigbrot länger frisch. Es wird nicht so schnell altbacken oder schimmelig wie herkömmliches Brot. Du kannst es mehrere Tage offen (mit der Schnittfläche nach unten) auf der Arbeitsplatte liegen lassen – und es bleibt weich und genießbar. Ganz ohne Chemie.

Blutzuckerfreundlich:

Dank der langsamen Fermentation hat Sauerteig einen niedrigeren glykämischen Index als Weißbrot oder sogar Vollkornbrot. Das bedeutet: Der Blutzuckerspiegel steigt langsamer an – du bleibst länger satt und vermeidest Heißhungerattacken.

Wenn du Kohlenhydrate reduzieren oder bewusster essen möchtest, ist Sauerteig eine kluge und befriedigende Wahl.

Unvergleichlicher Geschmack und perfekte Textur:

Den tiefen, komplexen Geschmack, den Fermentation hervorbringt, kann man nicht künstlich erzeugen. Industriebrot wirkt oft fade, weil ihm die Zeit fehlt. Sauerteig dagegen lebt von ihr.

Das Ergebnis: eine knusprige Kruste, ein weiches (mal luftiges, mal kräftiges) Inneres und ein leicht säuerlicher, absolut süchtig machender Geschmack.

Und: Sauerteig ist vielseitig einsetzbar – hast du einmal einen Starter, kannst du damit alles machen – von Bagels bis Brownies.



6 Kostengünstig und ohne Verschwendung:

Sobald du einen Sauerteigstarter hast, kannst du immer wieder damit backen – du benötigst dafür hauptsächlich Mehl, Wasser und etwas Salz. Ein handwerklich gebackenes Sauerteigbrot kostet in vielen europäischen Bäckereien mehrere Euro. Wer regelmäßig selbst backt, kann deshalb auf Dauer Geld sparen. Bei der Pflege des Starters entsteht außerdem sogenannter Discard, also überschüssiger Sauerteigstarter. Der Name täuscht jedoch: Du musst ihn nicht wegwerfen. Dieses Buch widmet der sinnvollen Resteverwertung ein eigenes Kapitel mit abwechslungsreichen Rezepten, damit möglichst wenig verschwendet wird.

Dein 7-Tage-Plan zur Herstellung einer lebendigen, aktiven Sauerteigkultur – von Grund auf selbst gemacht.

Zutaten für 7 Tage insgesamt

- 420 g Weizenmehl, möglichst ungesiebt und ungebleicht; alternativ Vollkornmehl
- 420 ml gefiltertes oder entchlortes Wasser bei Raumtemperatur

Hinweis: Verwende möglichst kein stark chloriertes Leitungswasser, da Chlor die Fermentation beeinträchtigen kann. Gefiltertes Wasser oder stilles Mineralwasser eignet sich gut.

Benötigte Utensilien

- 1 sauberes, durchsichtiges Glas oder lebensmittelechter Kunststoffbehälter mit mindestens 500 ml Fassungsvermögen
- 1 digitale Küchenwaage
- 1 Löffel oder Teigspatel
- 1 locker sitzender Deckel oder sauberes, atmungsaktives Tuch
- 1 Gummiband oder Klebestreifen zum Markieren des Füllstands

Anleitung Tag für Tag

Tag 1: Starter ansetzen

Gib 60 g Mehl und 60 ml Wasser in ein sauberes Glas.

Verrühre alles gründlich, bis kein trockenes Mehl mehr sichtbar ist. Die Mischung sollte dick und pastenartig sein.

Streiche die Ränder sauber und decke das Glas locker ab. Stelle es an einen warmen Ort mit ungefähr 20–24 °C und lasse die Mischung 24 Stunden ruhen.

Tag 2: Erste Fütterung

Überprüfe den Starter auf kleine Bläschen oder einen leicht säuerlichen Geruch. Auch wenn noch keine Veränderung sichtbar ist, kannst du mit der Fütterung fortfahren.

Behalte 60 g Starter im Glas und entferne den Rest. Gib 60 g Mehl und 60 ml Wasser hinzu. Verrühre alles gründlich, decke das Glas locker ab und lasse den Starter weitere 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen.

Tag 3: Erste Lebenszeichen

Der Starter sollte nun mehr Bläschen zeigen und intensiver riechen. Möglicherweise geht er bereits etwas auf und fällt anschließend wieder zusammen.

Behalte erneut 60 g Starter und entferne den Rest. Füge 60 g Mehl und 60 ml Wasser hinzu und verrühre alles gründlich.

Tipp: Markiere den Füllstand nach jeder Fütterung mit einem Gummiband oder Klebestreifen. So kannst du das Wachstum leichter beobachten.

Tag 4: Mehr Aktivität

Der Starter sollte stärker aufgehen und einen angenehm säuerlichen oder leicht fruchtigen Geruch entwickeln.

Behalte 60 g Starter und füttere ihn mit 60 g Mehl und 60 ml Wasser. Gut verrühren, locker abdecken und weitere 24 Stunden ruhen lassen.

Tag 5: Stärkeres Wachstum

Der Starter kann sich inzwischen innerhalb von etwa 4–8 Stunden nach der Fütterung deutlich vergrößern oder verdoppeln.

Behalte wieder 60 g Starter und gib 60 g Mehl sowie 60 ml Wasser hinzu. Wenn der Starter regelmäßig aufsteigt und wieder absinkt, entwickelt er sich gut.

Tag 6: Aktivität überprüfen

Der Starter sollte jetzt luftig sein, viele Bläschen enthalten und angenehm säuerlich riechen.

Behalte 60 g Starter und füttere ihn erneut mit 60 g Mehl und 60 ml Wasser.

Der Schwimmtest ist nur ein zusätzlicher Hinweis und nicht immer zuverlässig.

Wichtiger ist, dass sich der Starter nach der Fütterung innerhalb weniger Stunden deutlich vergrößert.

Tag 7: Einsatzbereit

Wenn sich dein Starter nach dem Füttern zuverlässig vergrößert, viele Bläschen bildet und angenehm säuerlich riecht, kannst du ihn zum Backen verwenden.

Füttere ihn vor der Verwendung noch einmal wie gewohnt und warte, bis er seine höchste Aktivität erreicht hat.

So bewahrst und pflegst du deinen Sauerteigstarter

Für tägliches Backen bei Zimmertemperatur

Bewahre den Starter bei Zimmertemperatur auf und füttere ihn ungefähr alle 24 Stunden.

Behalte vor jeder Fütterung 60 g Starter. Gib anschließend 60 g Mehl und 60 ml Wasser hinzu, verrühre alles und decke das Glas locker ab.

Für wöchentliches Backen im Kühlschrank

Füttere den Starter und lasse ihn anschließend 1–2 Stunden bei Zimmertemperatur stehen.

Danach kannst du ihn in den Kühlschrank stellen.

Nimm ihn ungefähr einmal pro Woche heraus. Behalte 60 g Starter und füttere ihn mit 60 g Mehl und 60 ml Wasser.

Wenn du backen möchtest, solltest du den Starter ein- bis zweimal bei Zimmertemperatur füttern. Verwende ihn erst, wenn er sichtbar aufgegangen ist und viele Bläschen gebildet hat.

Fehlerbehebung auf einen Blick

Symptom	Mögliche Bedeutung	Was du tun kannst
Keine Bläschen nach drei Tagen	Der Starter entwickelt sich langsam	Regelmäßig weiterfüttern und einen wärmeren Standort wählen
Unangenehmer, fauliger Geruch	Mögliche Verunreinigung	Bei eindeutig fauligem Geruch den Starter entsorgen und neu beginnen
Lösungsmittelartiger Geruch	Der Starter benötigt Nahrung	Starter füttern und die Fütterungsabstände verkürzen
Dünnflüssige Konsistenz	Zu viel Wasser oder zu lange nicht gefüttert	Mengen genau abwiegen und regelmäßig füttern
Flüssigkeit auf der Oberfläche	Der Starter ist hungrig	Flüssigkeit abgießen oder einrühren und den Starter anschließend füttern
Schimmel oder farbige Flecken	Verunreinigung	Den gesamten Starter entsorgen und mit einem sauberen Glas neu beginnen

Das Beste aus dem Überschuss machen

Was dir niemand sagt, wenn du mit Sauerteig anfängst:

Sobald du einmal damit angefangen hast, wird dein Starter zu einem festen Bestandteil deiner Küche – und du wirst viel „Überschuss“ (Discard) haben. Aber: Wirf ihn nicht weg! Dieses Zeug ist pures Gold.

Discard ist der Teil des Starters, den du vor dem Füttern entnimmst. Er ist nicht „tot“ – nur nicht frisch gefüttert und leicht säuerlich. Zwar reicht seine Triebkraft meist nicht mehr für ein ganzes Brot, aber er ist ideal zum Aromatisieren und Verfeinern verschiedenster Backwaren.

Dieses Buch enthält ein ganzes Kapitel mit Rezepten für Reste – darunter Pfannkuchen, Kekse, Muffins, Cracker und sogar Brownies. Genau hier zeigt Sauerteig seine kreative und vielseitige Seite.

Was kannst du mit Discard machen?

- Aromaverstärker: Verleiht Muffins, Kuchen und Waffeln mehr Tiefe und Charakter
- Textur-Booster: Sorgt für besonders zarte Pfannkuchen und angenehm zähe Kekse
- Backen ohne Verschwendung: Du nutzt deinen Starter vollständig – nichts wird verschwendet

Und weil der Discard bereits teilweise fermentiert ist, werden Gluten und Kohlenhydrate teilweise abgebaut, was viele Rezepte leichter verdaulich macht.

Hier sind nur einige Beispiele, die du im Buch findest:

Rezept Warum es funktioniert Für die Heißluftfritteuse geeignet

Sauerteig-Pfannkuchen Super fluffig mit leichter Säure ✓

Schoko-Cookies Zähe Konsistenz, intensiverer Geschmack ✓

Fladenbrot aus Discard Schnell, flexibel, ohne Verschwendung ✓

Cracker aus Discard Dünn, knusprig, absolut süchtig machend ✓

Brownies mit Starter Saftig, kompakt und mit tiefem Kakaogeschmack ✓