



BROT BACK BUCH

Nr. 2

Alltagsrezepte & Tipps
für *naturbelassenes* Brot

Ulmer

von LUTZ GEIPLER
und BJÖRN HOLLENSTEINER

FÜR LOTTE & EMIL.
FÜR BAHAR.

BROT BACK BUCH

Nr. 2

Alltagsrezepte & Tipps
für *naturbelassenes* Brot

von LUTZ GEIßLER *und* BJÖRN HOLLENSTEINER

Inhalt

7 VORWORT

Einführung

11 GUTES BROT

- 11 Unser täglich Brot
- 12 Wie kommt die Zeit ins Brot?
- 12 Was verstehen wir unter gutem Brot?
- 12 Was sind „Alltagsbrote“?
- 13 Zum Aufbau des Buches

14 TIPPS FÜR DEN START

- 14 Rezeptvarianten
- 14 Zahlenangaben
- 15 Zutaten
- 15 Sauerteig
- 15 Wassermenge
- 16 Kneten
- 16 Teig verarbeiten
- 16 Temperaturen und Zeiten
- 17 Einschneiden
- 17 Backen
- 17 Schwaden

19 GLOSSAR

22 SCHNITT- UND DRÜCKTECHNIKEN

Rezepte

28 WEIZEN

- 30 Verarbeitung
- 30 Was geschieht im Teig?
- 30 Konventionell oder Bio?
- 33 Weizenbrot (freigeschoben)
- 39 Weizenkastenbrot (Stuten)
- 45 Weizenschrotbrot
- 51 Weizenvollkornbrot
- 57 Weizenmischbrot
- 63 Weizenbrötchen
- 69 Weizenmischbrötchen
- 75 Weizenfeinbrötchen (Rosinenbrötchen)
- 81 Weizenfeinbrot (Rosinenbrot)

86 DINKEL

- 88 Verarbeitung
 - 89 Welche Dinkelsorte?
 - 89 Konventionell oder Bio?
 - 91 Dinkelbrot (freigeschoben)
 - 97 Dinkelkastenbrot
-



Grundlagen

103	Dinkelschrotbrot
109	Dinkelvollkornbrot
115	Dinkelmischbrot
121	Dinkelbrötchen
127	Dinkelmischbrötchen
133	Dinkelfeinbrötchen (Pinzen)
139	Dinkelfeinbrot (Butterstuten)
144	<u>ROGGEN</u>
146	Verarbeitung
146	Was passiert im Teig?
146	Konventionell oder Bio?
147	Roggen und Sauerteig
149	Roggenbrot (freigeschoben)
155	Roggenkastenbrot
161	Roggenschrotbrot
167	Roggenvollkornbrot
173	Roggenmischbrot
179	Roggenbrötchen
185	Roggenmischbrötchen

193	<u>DER WEG ZUM EIGENEN BROT</u>
194	Zubehör
200	Zutaten
208	Vorstufen
214	Kneten
221	Teigbearbeitung
232	Die Gare
236	Backen
242	Brot und Gesundheit
244	Rezepte anpassen
250	Lagerung von Brot und Kleingebäck
252	Brotfehler
256	<u>SERVICE</u>
260	<u>SCHNELL NACHGESCHLAGEN</u>





Vorwort

Brot ist in aller Munde, auch noch Jahrtausende nach Beginn seiner Herstellung. Richtig gute Bäcker sind heute aber rar gesät und die Zeit zum Selbstbacken scheint im Arbeits- und Familienalltag zu fehlen. Die Versuchung ist groß, ein schnelles Brot zu backen, mit viel Hefe oder gar mit Backpulver. Doch die anschließende Ernüchterung wird genauso groß sein wie die Versuchung zuvor. Denn ein gutes Brot braucht Zeit und naturbelassene Zutaten.

Uns ist es ein Anliegen, Ihnen mit diesem Brotbackbuch Wege zu gutem selbst gebackenen Brot aufzuzeigen, die auch im alltäglichen Trubel beschritten werden können. Wir sind beide mehr als acht Stunden am Tag berufstätig, haben beide eine große Familie und schaffen es dennoch, gutes Brot zu backen. Wie das funktioniert, vermitteln wir Ihnen mit vielen praktischen Tipps, Hintergrundwissen und 100 erprobten Rezepten auf den folgenden Seiten.

..... *Übrigens: Alles, was den Rahmen dieses Buches sprengen würde, finden Sie neben weiteren Rezepten im Brotbackbuch Nr. 1 (z. B. tiefer gehendes Wissen über Zutaten, Vorteige, Sauerteige, biochemische Abläufe im Teig, über Details zu Knet- und Formtechniken, Hintergründe zu bestimmten Fachbegriffen und Berechnungsmethoden, Rezeptplanung). Beide Bücher ergänzen sich bestens.*

Zuvor sei all jenen gedankt, die uns geholfen haben, dieses Buch zu verwirklichen. An erster Stelle stehen da unsere Familien, alle voran unsere besseren Hälften Maria und Bahar. Sie gaben uns die Luft zum Atmen, haben uns den Kopf und die Wochen freigehalten von Aufgaben, die manchmal auch für zwei Elternteile zu viel erscheinen.

Unseren Kindern Lotte, Emil, Shadi, Shirin und Sheila werden wir den langen Verzicht auf Papa Lutz und Papa Björn kaum mit Broten wiedergutmachen können. Vielleicht haben wir noch eine Chance mit Laugenbrezeln und Milchbrötchen?

Ganz ausdrücklich danken möchten wir auch unserem Verlag, der mit diesem Buch ein zweites Mal viel Mut zum Risiko bewiesen hat. Ebenso ist es uns eine Freude gewesen, wieder mit Miriam zusammenzuarbeiten, die unser Buch trotz seiner inhaltlichen Fülle so übersichtlich und angenehm gestaltet hat.

Und zu guter Letzt danken wir Ihnen. Sie haben sich ein Herz gefasst und unser Buch gekauft. Sie möchten gutes Brot backen.

Hierbei helfen wir Ihnen auch außerhalb dieses Buches gern. Wenn Sie Fragen zum Brotbacken haben, dann besuchen Sie uns auf unseren Brotblogs www.ploetzblog.de und <http://brotdoc.com> oder auf www.brotbackbuch.de, der Website zum Buch. Dort gibt es ergänzendes Material, Videoanleitungen und ein kleines Forum, in dem Sie Ihre Fragen zum Buch stellen können.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und allzeit gutes Brot!



LUTZ GEISSLER



BJÖRN HOLLENSTEINER



Einführung



Gutes Brot

Unser täglich Brot

Das tägliche Brot ist schon lange nicht mehr so alltäglich, wie uns die Redewendung Glauben macht. Das typische Abendbrot kommt seit Jahren aus der Mode und zum Frühstück werden Snacks beim Backshop oder Bäcker um die Ecke auf den Arbeitsweg mitgenommen. Die Beschleunigung unseres Alltags bringt viele Menschen dazu, auf traditionelle und entschleunigende Familienrituale wie das gemeinsame Frühstück oder das gemeinsame Abendessen zu verzichten. Und dennoch oder gerade deswegen trauern viele Menschen ihren Erinnerungen an das Brot aus Kindertagen nach.

Ein Brot, das irgendwie eigen war, mit einem charakteristischen Geschmack, so wie ein guter Wein oder ein gutes Stück Käse. Ein Brot, das zwar frisch gebacken Glücksgefühle ausgelöst hat, aber auch nach drei, vier oder fünf Tagen noch ein Hochgenuss war, ja manchmal sogar viel besser geschmeckt hat.

Unsere Alltagsbrote, so unscheinbar sie heute sind, hatten vor wenigen Jahrzehnten noch den Status eines echten *Lebensmittels*. Das machte ein Brot wertvoll. Es wurde im eigentlichen Wortsinne *wertgeschätzt*.

Die Wertschätzung guter Brotqualität wiederum war es, die es dem Bäcker ermöglichte, neben naturbelassenen Rohstoffen die wichtigste Zutat üppig in den Teig zu mischen: *Die Zeit*. Ohne Zeit kann aus den besten Ausgangsstoffen kein gutes und bekömmliches Brot gelingen. Der Faktor Zeit schlägt sich dabei nicht nur als physikalische Größe oder in Form ständiger Veränderungen am Teig nieder, sondern hat ganz praktische Einflüsse bei der Wahl der Zutatenmengen und Verarbeitungsmethoden.

Seit Anfang bis Mitte des 20. Jahrhunderts ist jedoch bei der Brotherstellung ein fortschreitender Industrialisierungsprozess zu beobachten, der vor allem in den letzten 20 Jahren zum Aussterben vieler kleiner Bäckereien geführt hat und noch immer führt. In manchen europäischen Ländern wird Brot heute fast ausschließlich industriell produziert und in Supermärkten verkauft. Diese Entwicklung ist auch in Deutschland angekommen, auch wenn Werbefachleute und Designer in den Supermärkten den Kunden „frisch gebackene Brote“ vorgaukeln und sich manche Bäcker auf der deutschen Brottradition ausruhen.

Möglich ist das nur durch eine Abkehr von all jenen Tugenden, die den Bäckerberuf einst auszeichneten: Die Fähigkeit, sich an die Bedingungen, welche die Rohstoffe vorgaben, individuell anpassen zu können und so stets hervorragende Ergebnisse zu erzielen. Heute muss sich der Rohstoff den Bedürfnissen der immer gleichen normierten Herstellung anpassen und es wird mithilfe der lebensmittelchemischen Industrie nachgeholfen, um maschinelle Teigbearbeitung, lange Tiefkühlagerung, Aufbacken ohne optische Mängel und lange Frischhaltung im Regal zu ermöglichen.

Dass es auch heute noch anders und mit großem handwerklichen Wissen und Können geht, beweisen viele kleine und selbst einige große Bäckereien, die sich einer wachsenden Anzahl „mündiger Verbraucher“ gegenübersehen. Verbraucher, die ihre Backwaren sehr bewusst auswählen und genießen. Denn letztlich entscheiden Sie mit jedem Brötchen- oder Brotkauf, mit jeder Mehlbestellung für das Selbstbacken und mit jeder kritischen Nachfrage nicht nur über die Zukunft des traditionellen Bäckerhandwerks, sondern auch über die Ausrichtung der Müllerei, der Landwirt-

schaft und der Saatgutzüchtung, bei denen die eben beschriebene dramatische Entwicklung nicht minder akut ist.

Wie kommt die Zeit ins Brot?

Obwohl der Zeit die zentrale Rolle in gutem Brot zukommt, wäre es zu kurz gegriffen, den Teig nur lange stehen zu lassen. Eine lange Teigruhe ist dennoch von großer Bedeutung. Sie ermöglicht es dem Teig, Geschmacks- und Aromastoffe zu entwickeln und seine Inhaltsstoffe gut miteinander zu verquellen.

Zeit gelangt auch ins Brot, wenn bestimmte Verarbeitungsschritte der Teigbereitung vorgelagert werden. In sogenannten Vorstufen werden Getreideerzeugnisse (meist Mehl) und Wasser, manchmal auch noch Triebmittel und Salz, miteinander vermischt und wenige Stunden bis hin zu Tagen sich selbst überlassen. In dieser Zeit laufen physikalische und biochemische Prozesse ab, die dem Brot zu einem individuellen Geschmack, zu einer saftigen Krume, einer röschen Kruste und langer Frischhaltung verhelfen. Erst danach wird der eigentliche Brotteig bereitet.

Was verstehen wir unter gutem Brot?

Gutes Brot soll vor allem eines: schmecken. Da jeder Mensch ein sehr eigenes Geschmacksempfinden hat, ist die Definition von gutem Brot auf diesem Wege schwierig. Grenzen wir die Aussage also weiter ein: Ein gutes Brot sollte eine ihm eigene Geschmackscharakteristik haben. Es sollte nicht nach Hefe, künstlichen Triebmitteln oder zugesetzten Geschmacksstoffen schmecken, sondern aus sich heraus. Sein Geschmack ist das Ergebnis sinnig ausgewählter Rohstoffe und Verarbeitungsmethoden. Dazu zählen für uns:

- naturbelassene Zutaten (aus möglichst regionaler Herstellung und in Bioqualität)
- Ausschluss von technischen Enzymen sowie künstlich hergestellten Zusatz- und Hilfsstoffen jeglicher Art
- Arbeit mit Vorstufen und/oder langer Teigruhe und deshalb mit einem Minimum an Backhefe

Alle weiteren denkbaren Broteigenschaften hängen sehr vom jeweiligen Rezept, den eigenen Vorlieben und Ansprüchen ab.

Was sind „Alltagsbrote“?

In Deutschland wird mit so vielen Getreidesorten gebacken wie in kaum einem anderen Land der Welt. Die Brotvielfalt in Deutschland ist groß, obwohl sie von Tag zu Tag mit jeder schließenden Bäckerei kleiner wird. Jeder Bäcker hat für seine Region typische Standardbrote im Sortiment, sei es das Kasseler, das Paderborner, das Kastenweißbrot oder das gestippte und glänzende länglich-ovale Roggenmischbrot, wie es in Ostdeutschland verbreitet ist.

Für unsere Rezepte haben wir versucht, über regionale Grenzen hinweg zu denken und die Brotvielfalt auf einige Grundrezepturen herunterzubrechen. „Alltagsbrote“ sind für uns dabei einerseits Brote, die sich großer Beliebtheit erfreuen, andererseits aber auch Brote, die ohne besondere Zutaten wie Körner, Saaten, Oliven, Käse oder dergleichen auskommen. Es sind Basisrezepte, die beliebig erweitert werden können. Einige Anregungen dafür geben wir Ihnen in den Rezepten mit auf den Weg.

„Alltagsbrote“ können aber auch etwas anderes sein. Brote nämlich, die sich im Arbeits- und Familienalltag zu Hause backen lassen. Brote, deren Zubereitung so an die zur Verfügung stehende Zeit angepasst ist, dass niemand nachts um drei Uhr aufstehen oder bis Mitternacht wach bleiben muss, um ein gutes Brot zu backen. Im Buch geben wir Ihnen neben den Rezeptvarianten etliche Hinweise, wie Sie Rezepturen an Ihr zeitliches Budget anpassen können (siehe Seite 244).

Uns hat es in den Fingern gejuckt, die Rezepturen mit kleinen Raffinessen zu erweitern, die oftmals noch ein etwas schmackhafteres, saftigeres oder schöneres Brot oder Brötchen ergeben hätten. Das aber hätte den Rahmen, die Übersicht und Einfachheit der Rezepte gesprengt. Wir haben uns deshalb dafür entschieden, in kleinen Tipps am Rande der Rezepte zu notieren, wie Sie mit ein wenig mehr Arbeit ein noch besseres Gebäck bereiten können.

Zum Aufbau des Buches

Das Buch ist in einen Grundlagenteil und einen Rezeptteil untergliedert. Der Grundlagenteil soll die wichtigsten praktischen Voraussetzungen vermitteln, die zum Backen der hier abgedruckten Rezepte nötig sind, aber keine allgemeinen oder tiefer gehenden Prozesse und Techniken erklären. Wenn Sie an einer umfassenden Übersicht zum Brotbacken mit vielen theoretischen und praktischen Grundlagen interessiert sind, legen wir Ihnen „Das Brotbackbuch Nr. 1“ von Lutz Geißler ans Herz, das ebenfalls im Ulmer Verlag erschienen ist.

Den Rezeptteil haben wir in die drei Hauptgetreide Weizen, Dinkel und Roggen untergliedert. In jedem Kapitel erklären wir die jeweiligen Besonderheiten der Getreide, ihrer Mehle und deren Backeigenschaften.

Die Rezepte selbst sind innerhalb der Getreidekapitel ähnlich aufgebaut. Wir haben jeweils Grundrezepte entwickelt für:

- Brote und Brötchen aus 100 % des jeweiligen Hauptgetreides (freigeschoben und als Kastenbrot)
- Vollkorn- und Schrotbrote
- Mischbrote und Mischbrötchen
- Feingebäck in Brot- und Brötchenform (außer Roggen)

Für jedes der zumeist hefebasierten Grundrezepte haben wir weitere Varianten entwickelt:

- „no knead“-Brot (keine Knetmaschine erforderlich)
- reines Sauerteigbrot (ohne Backhefe)
- Brot mit Übernachtgare (Teig steht ca. 8–12 Stunden im Kühlschrank)

So wird es möglich, die Grundrezepte den eigenen Voraussetzungen und dem eigenen zeitlichen Rahmen anzupassen. Außerdem können Sie so mit verschiedenen Teigführungen ein und desselben Grundrezeptes experimentieren und dadurch die visuellen und geschmacklichen Auswirkungen nachvollziehen.

Die Rezepte sind aufgrund der Vielfalt und der oftmals gleichen Arbeitsschritte kurz und prägnant gehalten, auch um die Übersichtlichkeit zu wahren. Mit den Hinweisen im Grundlagenteil und in den Einführungen der Getreidekapitel lesen Sie sich aber schnell in die Rezeptstruktur ein.

Außerdem haben wir zugunsten der Einfachheit auf ästhetische Raffinessen verzichtet. Dazu gehören vor allem glänzende Krusten. Die hier vorgestellten Brote und Brötchen haben deshalb einen eher rustikalen Charakter mit bemehlter Kruste.

Tipps für den Start

Teige unterliegen so vielen verschiedenen Parametern, dass es im Prinzip unmöglich ist, all diese Parameter in einer Rezeptur festzuhalten oder sie zu Hause umzusetzen.

Verstehen Sie unsere Rezepte deshalb als Wegweiser, nicht aber als Gesetz. Achten Sie auf den Teig, merken oder notieren Sie sich Beobachtungen und Temperaturen, um abschätzen zu können, was richtig und was falsch lief. Sammeln Sie Erfahrungen. Nicht jedes Rezept wird bei Ihnen auf Anhieb so funktionieren, wie Sie es sich vorgestellt hatten. Das gehört dazu und macht das Brotbacken so spannend. Lernen Sie daraus, gern auch mit unserer Hilfe unter www.brotbackbuch.de.

Sie können alle Rezepte backen, ohne den Grundlagenteil des Buches gelesen zu haben. Die wichtigsten Tipps sind an dieser Stelle niedergeschrieben. Verwendete Begriffe sind ab Seite 19 erklärt. Nützliches Zubehör finden Sie ab Seite 194.

Rezeptvarianten

Je Gebäcksorte gibt es vier verschiedene Rezeptvarianten. Die Basisrezeptur enthält eine ausführliche Beschreibung der Arbeitsschritte. Für die übrigen drei Varianten werden lediglich Unterschiede zum Basisrezept erklärt. Eine dreigeteilte Tabelle gibt grundlegende Teigeigenschaften, die Zutatenmengen und eine Kurzanleitung wieder. Die Tabelle ist besonders hilfreich, wenn Sie ein Rezept öfter backen und sich nicht jedes Mal durch den ausführlichen Rezepttext arbeiten möchten.

Jede Rezeptvariante enthält ein Foto vom angeschnittenen Brot oder Brötchen, außerdem Fotos der Vorstufen sowie der Teige und Teiglinge in den jeweiligen Garzuständen.

UNSER TIPP

Lesen Sie sich vor dem ersten Backen das Rezept vollständig durch. Häufig sind bestimmte Vorbereitungen nötig, die sonst schnell übersehen werden.

Das Gebäckvolumen ist abhängig von der Rezeptvariante. Mit dem Basisrezept gelingt Ihnen das größte Brot oder Brötchen, gefolgt vom „no knead“-Rezept, Übernacht-Rezept und Sauerteigrezept. Geschmacklich hat jede Variante ihren eigenen Charakter.

Zahlenangaben

Die in den Rezepttabellen aufgeführten Zahlenangaben sind immer gerundet, um die Übersichtlichkeit zu wahren. Es kann deshalb vorkommen, dass angegebene Summen oder Kennwerte von den direkt aus den Rezeptangaben berechneten Werten abweichen. Auch Zutatenmengen sind gerundet. Möchten Sie exakte Mengenangaben verwenden oder ein Rezept mengenmäßig verändern, helfen

Ihnen die relativen Angaben (Bäckerprozente). Über sie sind die Rezepturen berechnet worden. Die Prozente beziehen sich immer auf die Gesamtmenge der Getreideerzeugnisse. Alle Mehle, Schrote oder Körner ergeben zusammen 100 %.

Zutaten

Alle Zutaten werden mit einer Waage abgewogen. Schon kleine Veränderungen bei den Mengen können große Auswirkungen auf das Ergebnis haben. Dabei gilt: Je kleiner die Menge, umso genauer muss sie abgewogen werden (insbesondere bei Hefe und Salz).

Für Mengen kleiner als 3–5 g lohnt sich die Anschaffung einer Feinwaage (bis 0,01 g genau) oder einer Löffelwaage (bis 0,1 g genau).

UNSER TIPP

Wenn Sie erst einmal ins Brotbacken reinschnuppern möchten, können Sie kleine Mengen auch abschätzen. 0,1 g Frischhefe entsprechen etwa der Größe eines Reiskorns.

Zutaten, die in Klammern aufgeführt sind, sind nicht zwingend notwendig (meistens Malz). Sie verbessern die Gebäckeeigenschaften, können aber mit kleinen Abstrichen auch weggelassen werden.

Häufig wird Butter in die Rezepturen einbezogen. Sie können die Butter auch durch Margarine oder Öl ersetzen. Am besten eignet sich Rapsöl. Bei Verwendung von Öl sollten Sie die Wassermenge im Teig um die Ölmenge reduzieren.

Sauerteig

Das in den Rezepten verwendete Anstellgut für die Sauerteige hat immer eine Teigausbeute von 200. Mehl und Wasser sind darin also zu gleichen Teilen vertreten (weiche Konsistenz). Die Art des

Anstellgutes (Roggen, Weizen, Dinkel) entspricht immer der im Sauerteig verwendeten Getreidesorte.

Im Normalfall wird erst das Anstellgut im Wasser aufgelöst und dann das Mehl untergerührt. So ist eine gleichmäßige Verteilung der Mikroorganismen sichergestellt. Wenn jedoch sehr warmes Wasser für den Sauerteig benötigt wird, sollten Sie zunächst Wasser und Mehl grob vermengen und erst dann das Anstellgut zugeben. So kommen die Mikroorganismen nicht in Kontakt mit dem heißen Wasser und werden dadurch nicht abgetötet.

Wassermenge

Um die Teigkonsistenz abschätzen zu können, ist in den Rezepten die Teigausbeute (TA) angegeben. Sie ist ein Maß für den Wasseranteil im Teig (Seite 21). Steht die Teigausbeute in Klammern, handelt es sich um eine theoretische Angabe. Aus ihr lässt sich die Teigkonsistenz nicht genau ableiten, weil im Teig gebundenes Wasser (z. B. Kochstück) enthalten ist.

Die Teige in unseren Rezepten sind durchweg relativ fest gehalten und damit für Anfänger geeignet. Wenn Sie bereits etwas Erfahrung mit weicheren Teigen haben, können Sie 1–5 % mehr Wasser zugeben. Das Ergebnis ist eine schönere Porung, eine saftigere Krume und eine längere Frischhaltung.

UNSER TIPP

Geben Sie bei unbekannten Rezepten mindestens 5–15 % weniger Wasser in den Teig. Je nach Mehlqualität und Mehltemperatur kann er weniger Wasser aufnehmen. Erscheint der Teig dann zu fest, geben Sie beim Kneten nach und nach Wasser zu, bis er die gewünschte Konsistenz hat.

Kneten

Geben Sie immer erst die flüssigen oder weichen Zutaten und danach die trockenen Zutaten in die Knetschüssel. Das verhindert am Boden klebende Reste, die der Knethaken nicht fassen kann. Achten Sie darauf, dass die Hefe, Vorteige und auch Sauerteige nicht direkt mit Salz oder heißem Wasser (über 40 °C) in Berührung kommen. Dadurch würden die Mikroorganismen abgetötet.

Die angegebenen Knetzeiten sind Richtwerte, die Sie an Ihre eigene Knetmaschine anpassen sollten. Dazu beobachten Sie den Teig, vergleichen seine Konsistenz mit den Teigfotos und den Beschreibungen im Buch. Gleiches gilt, wenn Sie von Hand kneten möchten. In der Regel verdoppeln bis verdreifachen sich die Knetzeiten bei Handknetung.

Maschinell kneten Sie stets nur mit den ersten beiden Geschwindigkeitsstufen Ihres Gerätes (niedrigste Stufe und zweite Stufe).

Erscheint Ihnen der Teig zu weich, darf keinesfalls Mehl hineingearbeitet werden. Das würde sämtliche Zutatenverhältnisse verändern und damit die Reifezeiten und den Geschmack. Ist der Teig tatsächlich einmal zu weich, können Sie ihn entweder in einer Kastenform backen oder notfalls zu einem Pizzaboden breit ziehen und belegen.

UNSER TIPP

Kosten Sie den Teig kurz vor Ende der Knetphase. So merken Sie, ob Sie das Salz vergessen haben. Später gibt es keine Möglichkeit mehr, vergessene Zutaten in den Teig einzuarbeiten.

Teig verarbeiten

Während der 1. Teigruhe wird der Teig häufig durch Dehnen und Falten oder durch Ausstoßen bearbeitet, um die Teigstruktur zu straffen und den mikrobiellen Stoffwechsel anzuregen. Anleitungen dazu finden Sie ab Seite 217.

Die wichtigsten Techniken, um einen Teig in Form zu bringen, sind ab Seite 221 beschrieben.

Grundsätzlich muss er entweder rund oder länglich geformt werden. Wie Sie zu diesem Ergebnis kommen, ist letztlich egal, solange der Teigling gleichmäßig straff und auf einer Seite glatt ist.

UNSER TIPP

Bei weichen Teiglingen, die über Nacht kalt gehen sollen, können Sie zum Bemehlen des Gärkorb eine Mischung (1:1) aus Reismehl und normalem Mehl verwenden. So klebt der Teigling nicht am Gärkorb an.

Temperaturen und Zeiten

Die Rezepte sind mit relativ exakten Temperatur- und Zeitangaben ausgestattet. Diese Angaben sind nicht verpflichtend, sondern eine von vielen Möglichkeiten. Wenn Sie davon abweichen, verändern sich die Reifezeiten. Je kälter der Teig ist und reift, umso länger muss er ruhen.

Sie können die Temperaturen auch grob abschätzen. Meistens stimmen die Temperaturen erstaunlich gut mit den gemessenen überein. Viel wichtiger ist, dass Sie den Teig beobachten und je nach seinem Reifezustand den nächsten Zubereitungsschritt beginnen.

Die Fotografien der Garzustände helfen Ihnen dabei, den richtigen Zeitpunkt für die Weiterverarbeitung und das Backen zu erkennen.

UNSER TIPP

Als Faustregel gilt: Während der Stockgare sollte sich der Teig maximal verdoppeln. Während der Stückgare sollte er sich um mindestens die Hälfte vergrößern und höchstens verdoppeln.

Für die kalte Gare von Brotteiglingen ist es hilfreich, den Kühlschrank etwa eine Stunde bevor der Teigling hineingeschoben wird, auf 0–3 °C herunterzuregeln (anschließend wieder zurückstellen). Das verringert die Gefahr des zu schnellen Reifens, weil jeder Kühlschrank nach dem Hineinstellen des warmen Teiglings eine Zeit lang braucht, um wieder die nötigen 5 °C zu erreichen.

Die Zeiten und/oder Temperaturen der Übernachtgare sollten Sie unbedingt an Ihren Kühlschrank anpassen. Je nach Technologie und Leistung des Kühlschranks können hier große Unterschiede bestehen.

Die Zutaten sollten, wenn nicht anders angegeben, zimmerwarm sein (20–22 °C).

Die Backzeiten sind meist für Backtemperaturen in 5-°C-Schritten angegeben. Sollten Sie Ihren Backofen nur in 10 °C-Schritten einstellen können, gehen Sie bei gleicher Backzeit im Zweifel besser 5 °C höher als im Rezept beschrieben ist.

In der Rezepttabelle finden Sie Angaben zur Zubereitungszeit. In die Vorbereitungszeit fallen alle Arbeitsschritte, die vor dem Kneten des Hauptteiges ablaufen. Die Zubereitungszeit am Backtag umfasst alle Tätigkeiten, die an dem Tag ausgeführt werden, an dem auch das Brot gebacken wird.

Die in Klammern angegebenen Zeiten sind dabei die effektiven Arbeitszeiten, also die Zeit, die Sie tatsächlich in der Küche am Teig sein müssen. Die übrige Zeit verbringt der Teig allein.

Einschneiden

Die meisten Gebäcke werden vor dem Backen eingeschnitten. Jedes Rezept ist mit einer Zeichnung ausgestattet, die zeigt, wie die Schnitte auf dem Teigling gesetzt werden sollten. Sie können die Teiglinge natürlich auch anders einschneiden. Auf Seite 237 werden Tipps zum Einschneiden gegeben. Ab Seite 22 sind eingeschnittene Teiglinge exemplarisch abgebildet.

Backen

Sie sollten generell auf einem 45–60 Minuten lang vorgeheizten Backstein (Seite 236) oder zumindest auf einem möglichst massiven vorgeheizten Backblech backen.

Für das Backen wird der gegangene Teigling auf einen bemehlten, mit Schrot oder Grieß bestreuten oder mit Backpapier ausgelegten Einschießer gesetzt. Das kann neben der professionellen Vari-

ante auch ein dünnes Holzbrett, ein flaches Blech oder etwas Vergleichbares sein. Der Einschießer wird in den Ofen geschoben und anschließend schnell herausgezogen, sodass der Teigling durch die Trägheitskraft im Ofen bleibt.

Genauso gut können Sie den Teigling direkt auf den Backstein setzen, wenngleich hier die Verbrennungsgefahr größer ist, mehr Zeit und damit Wärme im Ofen verloren geht.

Die Backzeit bei Kastenbrotten ist für Edelstahlformen angegeben. Verwenden Sie Kastenformen aus dunklem Blech, kann sich die Backzeit verkürzen.

Schwaden

Dampf (Schwaden) ist eines der wichtigsten Werkzeuge, um den Ofentrieb zu unterstützen. Die in den Rezepten angegebenen Schwadenzeiten beziehen sich auf die ab Seite 238 erklärte Schraubenumethode. Nutzen Sie andere Methoden, bei denen weniger Dampf entsteht, sollte meist länger beschwadet werden (ca. 8–15 Minuten).



Glossar

Alle wichtigen Fachbegriffe und Abkürzungen, die im Buch verwendet werden.

ABSTREICHEN/ABGLÄNZEN

Das Bestreichen oder Einsprühen von Teiglingen mit Wasser oder Emulsionen wie Glanzstreiche und Eistreiche.

ASG/ANSTELLGUT/STARTER

Gelagerter triebfähiger Sauerteig, der zum Ansetzen eines neuen Brotsauerteiges verwendet wird.

ANBACKTEMPERATUR

Temperatur, auf die der Ofen hinreichend lange aufgeheizt wurde, bevor das Brot eingeschossen wird. Die Anbacktemperatur wird nach 5–10 Minuten auf die Ausbacktemperatur reduziert.

AUSBACKTEMPERATUR

Temperatur, bei der das Brot nach der Anbackphase fertig bäckt.

AUSBUND

Kontrolliert oder zufällig aufgerissener Teil der Brotkruste während des Ofentriebes.

AUSMAHLUNGSGRAD

Prozentuale Größe, die angibt, wie viel Schalenanteile des Getreidekorns noch im Mehl vorhanden sind. Ein hoher Ausmahlungsgrad bedeutet, dass viele Randschichten des Korns und somit mehr Mineral- und Ballaststoffe enthalten sind.

AUTOLYSE

Prozess, bei dem glutenhaltiges Mehl und Wasser über mindestens 20–60 Minuten verquellen (Nullteig). Die Autolyse verbessert die Teigeigenschaften und verkürzt die Knetzeit.

BACKMALZ

Natürliches Backmittel, das aus gekeimtem und getrocknetem Getreide (z. B. Weizen, Gerste oder Roggen) hergestellt wird. Stellt im Teig Malzzucker und in seiner aktiven Form auch Enzyme zur Verfügung, die die Gärvorgänge beschleunigen, eine schönere Krustenfarbe bewirken und dem Gebäck malzigen Geschmack verleihen.

BACKVERLUST

In Gramm oder Prozent angegebener Gewichtsverlust eines Gebäcks während des Backens, der durch das Verdampfen von Feuchtigkeit aus dem Teigling entsteht. Beträgt zwischen 10 und 20 % der Teigeinlage.

BIGA

Ein fester Vorteig, der aus 100 % Mehl, 50–60 % Wasser und 1 % Hefe hergestellt wird. Die Teigreife findet über 14–18 Stunden bei 14–18 °C statt.

DEHNEN UND FALTEN/AUFZIEHEN

Bearbeitungsvorgang während der Stockgare zum Straffen der Teigstruktur (insbesondere bei Dinkelteigen).

EINSCHIESSEN

Einschieben des Teiglings in den Ofen zu Beginn der Backzeit.

EINSCHIESSER

Ein flaches Brett oder Blech, mit dessen Hilfe der Teigling auf den Backstein befördert wird.

FENSTERTEST

Verfahren zur raschen Überprüfung der Qualität des Klebergerüstes bei Weizen- und Dinkelteigen. Dabei wird eine kleine Teigprobe zwischen den Fingern dünn ausgezogen. Je nach Straffung und Glattheit dieser Teigmembran wird der Knetvorgang fortgesetzt oder beendet.

FENSTERUNG

Schrumpfungsrisse in der Teigkruste, verursacht durch das ungleiche Abkühlen von Kruste und Krume nach dem Backen. Die Fensterung der Kruste ist ein Qualitätsmerkmal.

FINGERTEST

Test zur Überprüfung des Garzustandes durch sanftes Eindrücken des Teiglings mit einem Finger.

FREIGESCHOBENES BROT

Ein Brot, das ohne stützende Form gebacken wird.

GÄRKORB

Zubehör für die Gare von Teiglingen. Hilft, die Form zu halten und die Teigtemperatur zu stabilisieren.

GARE

Phase zwischen Teigmachen und Backen. Unterteilt sich in Stockgare, Zwischengare und Stückgare.

GLANZSTREICHE/EISTREICHE

Emulsion von Stärke in Wasser bzw. Eigelb in Wasser oder Milch, die vor und/oder nach dem Backen auf den Teigling gestrichen wird und für eine glänzende Kruste sorgt.

GLUTEN/KLEBER

In den meisten Getreiden vorhandenes Kleberprotein, das in Teigen zur Ausbildung eines Klebergerüsts führt (außer Roggen). Das Klebergerüst stabilisiert den Teigling, hält das Gärgas und stellt während des Backens Wasser für die verkleisternde Stärke zur Verfügung. Bestimmt die Backfähigkeit eines Mehles.

KNETEN

Maschinell oder von Hand ausgeübter Vorgang zum Mischen der Teigzutaten und Entwickeln der Teigstruktur.

KRUME

Das Innere des Brotes. Von der Kruste umschlossen.

KRUSTE

Die gebräunte Rinde des Brotes. Umschließt die Krume.

LANGWIRKEN

Längliches Formen eines Teiglings.

MEHL

Feinstes Produkt einer Mühle. Entsteht durch das Aufmahlen von Getreidekörnern.

MEHLKOCHSTÜCK

Nullteig, bei dem Mehl und Wasser miteinander verkocht werden. Dient der Erhöhung der im Teig gebundenen Wassermenge und verbessert die Frischhaltung des Brotes.

MEHLTYPE

Auf dem Mineralstoffgehalt basierende Sorteneinteilung von Mehlen.

NULLTEIG

Ein Gemisch aus Wasser und Getreideerzeugnissen ohne Zugabe eines Triebmittels. Dient der besseren Verquellung der Getreideprodukte und damit einer besseren Brotqualität. Zu den Nullteigen zählen Quell-, Brüh- und Kochstücke.

OFENTRIEB

Rasches Aufgehen des Teiglings nach dem Einschließen in den Ofen durch biochemische und physikalische Prozesse.

POOLISH

Weicher Vorteig aus den gleichen Mengen Mehl und Wasser sowie 0,1–1 % Hefe. Führt zu einem süßlich-fruchtigen Geschmack und einer zart splittrigen Kruste.

RUNDWIRKEN

Rundformen eines Teiglings.

RUNDSCHLEIFEN

Rundformen von kleinen Teiglingen (Brötchen) in der hohlen Hand.

SAUERTEIG

Traditionelles Triebmittel für Brotteige, das aus den im Mehl natürlicherweise vorhandenen Mikroorganismen entsteht.

SCHLEIMSTOFFE/PENTOSANE

Zu den Ballaststoffen zählende Stoffgruppe, die in Roggenteigen anstelle des Glutens das Teiggerüst bildet.

SCHLUSS

Die Naht, die beim Wirken eines Teiglings durch das Zusammenführen des Teiges entsteht.

SCHROT

Getreideprodukt, das durch grobes Schneiden oder Schroten des Getreidekorns entsteht und einer intensiven Vorquellung bedarf, um backfähig zu werden.

SCHÜTTFLÜSSIGKEIT

Für die Teigbereitung nötige, temperierte Flüssigkeit (meist Wasser oder Milch).

STOCKGARE

Erste Garphase des Teiges (nach dem Kneten).

STÜCKGARE

Zweite Garphase des Teiges (nach dem Wirken).

SCHWADEN

Meist kurzer, kräftiger Dampfstoß nach dem Einschießen des Teiglings. Sorgt für eine schnelle und direkte Übertragung von Wärme auf den Teigling, für einen guten Ofentrieb und eine gut gebräunte Brotkruste.

TEIGAUSSBEUTE (TA)

Verhältnis von Mehl und Flüssigkeit im Teig als Maß für die Teigkonsistenz. Die Teigausbeute bezieht sich auf die Gesamtgetreide-Erzeugnismenge im Teig. Je höher die Teigausbeute, umso weicher der Teig. Pauschal gilt: Teige bis TA 160 (60 % Wasseranteil) sind fest, um TA 165 mittelfest und über TA 170 weich (sehr abhängig von der verwendeten Mehlsorte und Mehlsorte).

TEIGEINLAGE

Rohgewicht des Teiglings vor der Stückgare. Auf dieses Maß beziehen sich Größenangaben von Gärkörben und Kastenformen.

TEIGLING

Vom Teig abgetrenntes Stück im ungeformten oder geformten Zustand.

TEIGTEMPERATUR

Temperatur des Teiges nach dem Kneten. Die Teigtemperatur wird über die Temperatur der Schüttflüssigkeit eingestellt.

VORSTUFE

Mischung aus Getreideerzeugnissen (z. B. Mehl, Schrot) und Flüssigkeit zum Verquellen von Stärke, Ballaststoffen und Eiweißen sowie zur Bildung von Aromastoffen und gegebenenfalls zur Vermehrung von Mikroorganismen. Zur Vorstufe zählen Sauerteige, Vorteige und Nullteige.

WIRKEN

Formen eines Teiglings.

ZWISCHENGARE

Kurze Teigruhe zwischen zwei Arbeitsschritten zum Formen eines Teiglings.

Schnitt- und Drücktechniken

1–5 Gedrückte Brötchenteiglinge
6–12 Mehrfach gedrückter Brotteigling

13–15 Rautenförmig gedrückter Kastenbrotteigling
16–21 Pinzen
22–28 Pain fendu







Brötchenteiglinge mit offenem Schluss
→ siehe Rezept für Roggenbrötchen (Seite 179)



Flacher langer Schnitt im Brötchenteigling



Gerader Rautenschnitt im
Brötchenteigling



Zwei gerade parallele Schnitte im
Brötchenteigling



Gerader Schnitt über Eck im Brötchenteigling



Flacher langer Schnitt im Brotteigling



Gerader langer Schnitt im Kastenbrotteigling



Zwei flache parallele Querschnitte im Brotteigling



Vier gerade, 90° aufeinander stehende Schnitte im Brotteigling



Drei gerade parallele Schnitte im Brotteigling



Schnitt über Kreuz im Brotteigling



Gerader Rautenschnitt im Brotteigling



Rezepte für
naturbelassenes
Brot



A close-up photograph of several wheat spikes. The spikes are in various stages of ripeness, with some showing a pale yellow color and others a more vibrant green. The background is a soft-focus field of similar wheat plants, creating a sense of depth. The lighting is natural, highlighting the texture of the wheat grains.

Weizen

Weizen

Weizen, in seinen Unterarten Weichweizen und Hartweizen, ist das weltweit dritthäufigste angebaute Getreide (nach Mais und Reis) und das wichtigste Brotgetreide. Entstanden ist er vermutlich durch Kreuzung von mehreren Getreide- und Wildgrasarten im Vorderen Orient vor mehr als 5000 Jahren. Die ersten Weizensorten waren Emmer und Einkorn, die auch heute noch verfügbar sind. Weizen benötigt anspruchsvollere klimatische Voraussetzungen als Roggen oder Dinkel (eher trocken bis gemäßigt).

Weizen ist weltweit das Standardbrotgetreide. In vielen Ländern wird fast ausschließlich Weizenbrot hergestellt. Das Mehl enthält dafür alle nötigen Inhaltsstoffe wie Stärke, Klebereiweiße und Mineralstoffe in optimaler Weise und Qualität.

Verarbeitung

Weizenteige brauchen für eine optimale Teigentwicklung entweder intensives Kneten oder lange Teigruhezeiten mit Zwischenbearbeitung. Es empfiehlt sich die Verwendung von Teigvorstufen, um einen Teil des Mehles bereits vorzuquellen und geschmackliche Vorteile auszunutzen. Weizenteige, die einer langen Teigreife unterzogen werden, entwickeln einen feinen, leicht süßlich-fruchtigen Geschmack.

Weizen ist bestens geeignet, um aus einem Grundteig unzählige Brotformen zu entwickeln. Dank des Klebergerüstes ist das Formenspektrum enorm vielfältig.

Was geschieht im Teig?

Wird Weizenmehl mit Wasser gemischt, kommt es zur Verquellung eines Teils der Mehlstärke und des Klebereiweißes. Der Kleber beginnt sich zu vernetzen und ein Teiggerüst aufzubauen. Beim Kneten wird eine homogene Mischung der Zutaten erreicht. Die Kleberstränge werden immer wieder gedehnt und ineinander gefaltet. Dies führt zu einer Straffung und Ordnung der Kleberstränge. Der Teig wird dehnbar, lässt sich aber durch Wirken straffen und in eine Form bringen. Die Gärgase sammeln sich im Klebergerüst und sorgen für ein gutes Teigvolumen.

Konventionell oder Bio?

Weizen wird in der konventionellen Landwirtschaft immer öfter als Hybridsorte angebaut. Die Pflanzen sind steril, was aus Züchtersicht zwar ideal, aus Sicht der Nachhaltigkeit aber bedauerlich ist. Die Abhängigkeit der Landwirte von Saatgut-Konzernen ist auch im Bio-Getreideanbau weitverbreitet.

Im Interesse der Nachhaltigkeit halten wir es für wichtig, vorzugsweise biologisch angebauten Weizen zu verwenden, der aus samenfestem Saatgut gezogen wurde. Ob dies bei Ihrer Sorte oder Sortenmischung der Fall ist, können Sie nur bei Ihrer Mühle in Erfahrung bringen.

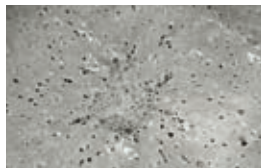




Weizenbrot

(freigeschoben)

Vorteig



Ein Weizenbrot für alle Fälle. Leicht fruchtiges Aroma dank des Poolish-Vorteiges verbindet sich mit der leichten Würze des schalenreicheren Mehltyps 1050. Ein lockeres, großvolumiges Brot mit kräftiger Kruste und rustikalem Ausbund.

Teigzustände



Der vergleichsweise hohe Salzgehalt im Teig gibt dem Brot mehr Ausdruck. Die Butter unterstreicht die feine Note des Vorteiges und fördert das Volumen. Mit nur 1 g Hefe auf 100 g Mehl wird dem Geschmack des Weizens Raum gegeben.

Noch mehr Geschmack als im Basisrezept steckt in den anderen drei Varianten, insbesondere im Sauerteigbrot und in der Übernacht-Fassung. Jede Rezeptur verbirgt ein eigenständiges Brot mit eigenem Charakter, trotz gleicher Zutaten.

Die Besonderheit: Der Teigling wird mit einem Rollholz nach Art eines französischen Pain fendu eingedrückt. Ergebnis ist ein überaus ästhetischer, gleichmäßiger Ausbund, wenn das Brot mit knapper Gare in den Ofen geschoben wird.

Teigzustände

- 1 Vor der Stockgare
- 2 Nach der Stockgare
- 3 Vor der Stückgare
- 4 Nach der Stückgare



Basisrezept

Die Vorteigzutaten mit einem Löffel gleichmäßig vermischen (zähflüssige Konsistenz). 12–20 Stunden bei 18–20 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit mindestens verdoppelt haben. Der Vorteig ist intensiv von Gasblasen durchzogen und riecht fruchtig-säuerlich.

Alle Zutaten des Hauptteiges in die Kneteschüssel geben. 5 Minuten auf niedrigster Stufe und 8 Minuten auf zweiter Stufe kneten, bis sich der Teig vollständig von der Schüssel löst. Er sollte straff, elastisch und von mittelfester Konsistenz sein.

Etwa 1 Stunde luftdicht abgedeckt bei 24 °C ruhen lassen.

Anschließend den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, ihn rund- und langwirken. Den Teigling auf den Schluss drehen und die glatte Oberseite gut bemehlen. Nun den Teigling mit einem dünnen Rollholz von oben her der Länge nach bis zum Boden eindrücken. Nochmals bemehlen und mit der eingedrückten Seite nach unten (Schluss oben) in einen ebenfalls mit Weizenmehl ausgestreuten Gärkorb setzen.

Etwa 1 Stunde abgedeckt bei 24 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich um gut die Hälfte vergrößern.

Den Teigling mit der eingedrückten Seite nach oben (Schluss unten) auf den Einschießer setzen und in den auf 250 °C vorgeheizten Ofen schieben. Nach 1 Minute kräftig schwaden. Nach 5 Minuten den Schwaden wieder ablassen und den Ofen auf 200 °C herunterdrehen. Insgesamt 50 Minuten lang backen.

UNSER TIPP

Halbieren Sie die Teigmenge und falten Sie einen großen länglichen Camembert in den Teig ein. Beim Backen schmilzt er in seiner Edelschimmelhülle. Nach 10–15 Minuten Auskühlzeit kann das Brot angeschnitten werden. Flüssiger Käse und mildes Brot vereinen sich so zu einem ganz besonderen Genuss. Backzeit ca. 35 Minuten.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

Für die Sauerteigvariante wurde aus geschmacklichen Gründen auf einen festen Weizensauerteig gesetzt. Je weniger Wasser im Sauerteig ist, umso langsamer laufen die Reifeprozesse im Teig ab. Um dennoch in 5–6 Stunden bei etwa 30 °C (mildes Aroma) oder in 10–12 Stunden bei 20 °C (etwas säuerlicher) einen reifen Sauerteig zu erhalten, wurde die Anstellgutmenge deutlich erhöht. Für ein mildes Brot ist es deshalb von Bedeutung, dass das Anstellgut bereits mild aufgefrischt wurde (am besten warm bei 28–30 °C). Aus diesem Grund wird der Hauptteig über die Schüttwassertemperatur auch wärmer gehalten als im Basisrezept. Wird der Sauerteig nur bei 20 °C geführt, sollte die Schüttwassertemperatur im Hauptteig um ca. 5 °C erhöht werden. Da keine Hefe zugesetzt wird, verlängert sich die Stückgare um das Doppelte im Vergleich zum Ausgangsrezept (immer abhängig von der Triebkraft des eigenen Sauerteiges).

„NO-KNEAD“-REZEPT

Um dem Teig mehr Struktur zu geben, werden Vorteig, Mehl und Wasser zuvor miteinander verquollen. Der Autolyseteig sollte dabei 30 Minuten luftdicht abgedeckt bei Raumtemperatur (20–22 °C) ruhen. Währenddessen kann sich ein Teil des Klebergerüsts ausbilden. Später folgt die Kleberentwicklung während der Stockgare durch Dehnen und Falten. Um den Hauptteig gut zu temperieren, sollte bereits der Autolyseteig eine Temperatur von ca. 28 °C haben. Falls nicht, verlängern sich die Garzeiten. Die Hauptteigtemperatur liegt etwas niedriger als im Basisrezept, weil die Stockgare durch die Zwischenbearbeitung verlängert wird.

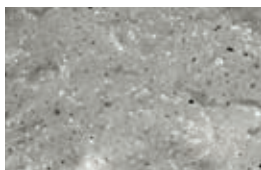
ÜBERNACHT-REZEPT

Um den Teigling im Kühlschrank schnell herunterkühlen zu können und damit den Hefetrieb zu bremsen, wird die Teigtemperatur mit kaltem Schüttwasser auf 20 °C eingestellt. Außerdem wird die Hefemenge und die Temperatur der Stockgare reduziert. Sollte der Teig wärmer als 20 °C sein, kann es helfen, ihn bereits während der Stockgare in den Kühlschrank zu schieben.

SAUERTEIGREZEPT



Sauerteig



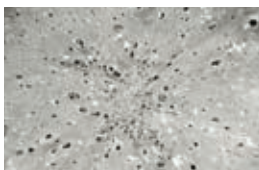
Teigzustände



„NO KNEAD“-REZEPT



Vorteig



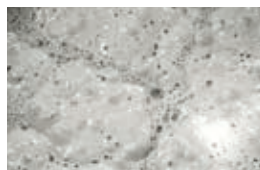
Teigzustände



ÜBERNACHT-REZEPT



Vorteig



Teigzustände



ZEITEN	Basisrezept	Sauerteigrezept
Vorbereitungszeit	12–20 h (15 Min.)	6–12 h (15 Min.)
Zubereitungszeit am Backtag	3½ h (30 Min.)	4½ h (30 Min.)
Teigmenge	1150 g	1150 g
Teigeinlage	1150 g	1150 g
Teigausbeute	163	163
Teigtemperatur	26 °C	28 °C
Teigkonsistenz	fest-mittelfest, straff, elastisch	mittelfest, straff, elastisch, etwas weicher

ZUTATEN				
Vorteig/Sauerteig	205 g Weizenmehl 1050	30 %	210 g Weizenmehl 1050	30 %
	205 g Wasser	30 %	155 g Wasser (50 °C)	22,5 %
	0,2 g Frischhefe	0,03 %	60 g Anstellgut	9 %
Hauptteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Sauerteig	—
	480 g Weizenmehl 1050	70 %	450 g Weizenmehl 1050	65,5 %
	225 g Wasser (22 °C)	33 %	250 g Wasser (40 °C)	36 %
	7 g Frischhefe	1 %		
	15 g Salz	2,2 %	15 g Salz	2,2 %
	10 g Butter	1,5 %	10 g Butter	1,5 %

KURZANLEITUNG		
Vorteig/Sauerteig	mischen, 12–20 h, 18–20 °C	mischen, 5–6 h, 29–30 °C (alternativ: 10–12 h, 20 °C)
Mischen/Kneten	5 Min. langsam, 8 Min. schnell (löst sich vollständig)	5 Min. langsam, 8 Min. schnell (löst sich vollständig)
Stockgare	60 Min., 24 °C	60 Min., 24 °C
Aufarbeiten	lang, als Fendu gedrückt	lang, als Fendu gedrückt
Stückgare	60 Min., 24 °C, Gärkorb, Schluss oben (gedrückte Seite unten)	2 h, 24 °C, Gärkorb, Schluss oben (gedrückte Seite unten)
Schnitt	—	—
Backen	50 Min., 250 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten	50 Min., 250 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten
Schwaden	kräftig nach 1 Min., nach 5 Min. ablassen	kräftig nach 1 Min., nach 5 Min. ablassen

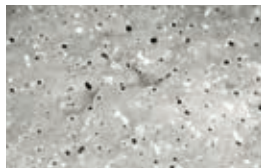
ZEITEN		„no knead“-Rezept	Übernacht-Rezept
Vorbereitungszeit	12–20 h (15 Min.)	25½–33½ h (45 Min.)	
Zubereitungszeit am Backtag	4½ h (30 Min.)	1 h (5 Min.)	
Teigmenge	1150 g	1150 g	
Teigeinlage	1150 g	1150 g	
Teigausbeute	163	163	
Teigtemperatur	Autolyseteig 28 °C Hauptteig 24 °C	22 °C	
Teigkonsistenz	fest–mittelfest, straff, elastisch	fest–mittelfest, straff, elastisch	
ZUTATEN			
Vorteig	205 g Weizenmehl 1050 30 % 205 g Wasser 30 % 0,2 g Frischhefe 0,03 %	205 g Weizenmehl 1050 30 % 205 g Wasser 30 % 0,2 g Frischhefe 0,03 %	
Autolyseteig	gesamter Vorteig — 480 g Weizenmehl 1050 70 % 225 g Wasser (45 °C) 33 %	—	—
Hauptteig	gesamter Autolyseteig — 7 g Frischhefe 1 % 15 g Salz 2,2 % 10 g Butter (18–20 °C) 1,5 %	gesamter Vorteig — 480 g Weizenmehl 1050 70 % 225 g Wasser (12 °C) 33 % 5 g Frischhefe 0,8 % 15 g Salz 2,2 % 10 g Butter 1,5 %	
KURZANLEITUNG			
Vorteig	mischen, 12–20 h, 18–20 °C	mischen, 12–20 h, 18–20 °C	
Autolyseteig	mischen, 30 Min. Ruhe	—	
Mischen/Kneten	von Hand gleichmäßig mischen (ca. 3 Min.)	5 Min. langsam, 8 Min. schnell (löst sich vollständig)	
Stockgare	90 Min., 24 °C, nach 20, 40, 60 Min. dehnen und falten	60 Min., 20–22 °C	
Aufarbeiten	lang, als Fendu gedrückt	lang, als Fendu gedrückt	
Stückgare	60 Min., 24 °C, Gärkorb, Schluss oben (gedrückte Seite unten)	12 h, 5 °C, Gärkorb, Schluss oben (gedrückte Seite unten)	
Schnitt	—	—	
Backen	50 Min., 250 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten	50 Min., 250 °C fallend auf 205 °C, Schluss unten	
Schwaden	kräftig nach 1 Min., nach 5 Min. ablassen	kräftig nach 1 Min., nach 5 Min. ablassen	



Weizenkastenbrot

(Stuten)

Vorteig



Stuten ist eine der beliebtesten Brotsorten in deutschen Bäckereien, mit weicher elastischer Krume und mildem Geschmack.

Durch den weichen Vorteig aus dem dunkleren Weizenmehl Type 1050 intensiviert sich der getreidetypische Weizengeschmack, untermalt von fruchtigen Noten. Die Zugabe von Butter führt zu einer feinporigeren, flaumigeren Krume und die sparsame Zuckerzugabe untermalt das Grundaroma, lässt aber Raum für deftige Beläge.

Das Brot wird mit knapper Gare gebacken, reißt durch den geraden länglichen Schnitt wunderschön auf und bekommt eine goldbraune Farbe. Besonders würzig ist die Sauerteigvariante.

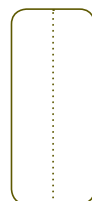
Das Rezept ist für eine Kastenform von $22 \times 10 \times 9$ cm ausgelegt.

Teigzustände



Teigzustände

- 1 Vor der Stockgare
- 2 Nach der Stockgare
- 3 Vor der Stückgare
- 4 Nach der Stückgare



Basisrezept

Die Vorteigzutaten mit einem Löffel gleichmäßig vermischen (zähflüssige Konsistenz). 12 bis 20 Stunden bei Raumtemperatur (20 °C) reifen lassen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit mindestens verdoppelt haben. Der Vorteig sollte von Blasen durchzogen sein und fruchtig riechen.

Am Backtag den Vorteig und die restlichen Zutaten in der Knetmaschine 5 Minuten bei niedrigster Geschwindigkeit vermischen. Anschließend auf zweiter Stufe für 8 Minuten gut auskneten (löst sich vollständig von der Schüssel). Der Teig ist fest, glatt und elastisch.

60 Minuten abgedeckt bei 24 °C ruhen lassen. Danach den Teig zunächst rund- und dann straff langwirken.

Mit Schluss nach unten in der gefetteten oder mit Backpapier ausgelegten Kastenform 75 Minuten bei 24 °C abgedeckt zur Gare stellen. Der Teigling sollte knapp den Rand der Form erreichen.

Den Teigling absprühen oder abstreichen. Mit gerader Klinge der Länge nach etwa 0,5–1 cm tief einschneiden.

Bei 250 °C in den Ofen einschießen. Sofort kräftig schwaden. Nach 5 Minuten den Dampf ablassen und die Temperatur auf 200 °C reduzieren. Das Brot insgesamt 50 Minuten backen. Direkt nach dem Backen erneut mit Wasser absprühen oder abstreichen.

UNSER TIPP

Der Rohrzucker kann auch gegen Honig ersetzt werden. Wenn Sie ein süßeres Brot wünschen, kann die Zucker-/Honigmenge ohne nennenswerte Auswirkungen auf den Teig verdreifacht werden. Für eine stärker durchgebackene, knusprige Kruste können Sie das Brot nach der Hälfte der Backzeit aus der Backform nehmen und ohne den Kasten zu Ende backen.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

Für die Sauerteigvariante wird im Interesse eines milden Brotgeschmacks der Vorteiganteil auf 17 % der Gesamtmehlmenge reduziert und eine warme Sauerteigführung bei 30 °C durchgeführt. Wenn auch das Anstellgut warm aufgefrischt worden ist, ist das Ergebnis ein mildsaurer, gut triebfähiger Sauerteig. Wenn Sie den Sauerteig bei Raumtemperatur reifen lassen, ist das Brot im Ergebnis etwas säuerlicher. Außerdem verlängern sich die Teigruhezeiten, weil der Hauptteig kälter ist.

Da keine Hefe zugesetzt wird, verlängert sich die Stückgare um das Doppelte im Vergleich zum Ausgangsrezept (immer abhängig von der Triebkraft des eigenen Sauerteiges).

„NO-KNEAD“-REZEPT

Die Teigausbeute wird auf 166 erhöht, damit der Teig von Hand einfacher zu bearbeiten ist. Zudem gleicht sich im Endergebnis das Teigvolumen wieder etwas an die anderen Varianten an. Um dem Teig mehr Struktur zu geben, werden Vorteig, Mehl und Wasser zuvor miteinander verquollen. Dabei kann sich ein Teil des Klebergerüstes ausbilden. Später folgt die Kleberentwicklung während der Stockgare durch Dehnen und Falten. Um den fehlenden Wärmeeintrag durch das maschinelle Kneten auszugleichen, sollte bereits der Autolyseteig eine Temperatur von ca. 30 °C haben. Falls nicht, verlängern sich die Garzeiten.

ÜBERNACHT-REZEPT

Um den Teigling im Kühlschrank schnell herunterkühlen zu können und damit den Hefetrieb zu bremsen, wird die Teigtemperatur mit kaltem Schüttwasser auf 20–22 °C eingestellt. Außerdem findet die Stockgare bei normaler Raumtemperatur statt. Sollte der Teig mehr als 20–22 °C warm sein, kann es helfen, ihn bereits während der Stockgare in den Kühlschrank zu schieben.

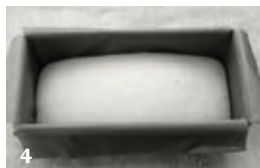
SAUERTEIGREZEPT



Sauerteig



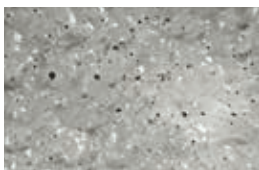
Teigzustände



„NO KNEAD“-REZEPT



Vorteig



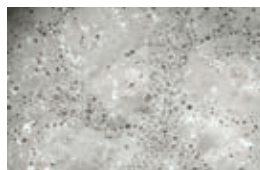
Teigzustände



ÜBERNACHT-REZEPT



Vorteig



Teigzustände



ZEITEN	Basisrezept	Sauerteigrezept
Vorbereitungszeit	12–20 h (15 Min.)	12–20 h (15 Min.)
Zubereitungszeit am Backtag	3½ h (30 Min.)	6 h (30 Min.)
Teigmenge	1000 g	1000 g
Teigeinlage	1000 g	1000 g
Teigausbeute	163	163
Teigtemperatur	26 °C	29 °C
Teigkonsistenz	fest, straff, elastisch	mittelfest, straff, elastisch, etwas weicher

ZUTATEN				
Vorteig/Sauerteig	120 g Weizenmehl 1050	20 %	100 g Weizenmehl 1050	17 %
	120 g Wasser	20 %	100 g Wasser (50 °C)	17 %
	0,1 g Frischhefe	0,02 %	10 g Anstellgut	1,7 %
Hauptteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Sauerteig	—
	470 g Weizenmehl 550	80 %	485 g Weizenmehl 550	82,2 %
	250 g Wasser (20 °C)	43 %	265 g Wasser (40 °C)	45,2 %
	6 g Frischhefe	1 %		
	6 g Rohrzucker	1 %	6 g Rohrzucker	1 %
	12 g Salz	2 %	12 g Salz	2 %
	25 g Butter	4 %	25 g Butter	4 %

KURZANLEITUNG		
Vorteig/Sauerteig	mischen, 12–20 h, 20 °C	mischen, 10–12 h, 29–30 °C (alternativ: 16–20 h, 20 °C)
Mischen/Kneten	5 Min. langsam, 8 Min. schnell (löst sich vollständig)	5 Min. langsam, 8 Min. schnell (löst sich vollständig)
Stockgare	60 Min., 24 °C	60 Min., 24 °C
Aufarbeiten	lang	lang
Stückgare	75 Min., 24 °C, Kastenform, Schluss unten	3½ h, 24 °C, Kastenform, Schluss unten
Schnitt	gerade, lang	gerade, lang
Backen	50 Min., 250 °C fallend auf 200 °C	50 Min., 250 °C fallend auf 200 °C
Schwaden	kräftig sofort, nach 5 Min. ablassen, gegen Ende nochmals Dampf ablassen	kräftig sofort, nach 5 Min. ablassen, gegen Ende nochmals Dampf ablassen

ZEITEN		„no knead“-Rezept		Übernacht-Rezept	
Vorbereitungszeit	12–20 h (15 Min.)		25½–33½ h (45 Min.)		
Zubereitungszeit am Backtag	4 h (30 Min.)		1 h (5 Min.)		
Teigmenge	1000 g		1000 g		
Teigeinlage	1000 g		1000 g		
Teigausbeute	166		163		
Teigtemperatur	Autolyseteig 28 °C Hauptteig 26 °C		20–22 °C		
Teigkonsistenz	fest–mittelfest, straff, elastisch		fest–mittelfest, straff, elastisch		
ZUTATEN					
Vorteig	115 g Weizenmehl 1050	20 %	120 g Weizenmehl 1050	20 %	
	115 g Wasser	20 %	120 g Wasser	20 %	
	0,1 g Frischhefe	0,02 %	0,2 g Frischhefe	0,02 %	
Autolyseteig	gesamter Vorteig	—	—	—	
	460 g Weizenmehl 550	80 %			
	265 g Wasser (35 °C)	46 %			
Hauptteig	gesamter Autolyseteig	—	gesamter Vorteig	—	
			470 g Weizenmehl 550	80 %	
			250 g Wasser (12 °C)	43 %	
	6 g Frischhefe	1 %	5 g Frischhefe	0,8 %	
	6 g Rohrzucker	1 %	6 g Rohrzucker	1 %	
	12 g Salz	2 %	12 g Salz	2 %	
	25 g Butter (weich)	4 %	25 g Butter	4 %	
KURZANLEITUNG					
Vorteig	mischen, 12–20 h, 18–20 °C		mischen, 12–20 h, 18–20 °C		
Autolyseteig	mischen, 45 Min. Ruhe		—		
Mischen/Kneten	von Hand gleichmäßig mischen (ca. 3 Min.)		5 Min. langsam, 8 Min. schnell (löst sich vollständig)		
Stockgare	60 Min., 24 °C, alle 20 Min. dehnen und falten		60 Min., 20–22 °C		
Aufarbeiten	lang		lang		
Stückgare	75 Min., 24 °C, Kastenform, Schluss unten		12 h, 5 °C, Kastenform, Schluss unten		
Schnitt	gerade, lang		gerade, lang		
Backen	50 Min., 250 °C fallend auf 200 °C		50 Min., 250 °C fallend auf 205 °C		
Schwaden	kräftig sofort, nach 5 Min. ablassen, gegen Ende erneut ablassen		kräftig sofort, nach 5 Min. ablassen, gegen Ende erneut ablassen		



Weizenschrotbrot

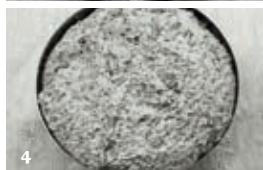
Vorstufen



Ein lockeres, kerniges Brot mit milder Säure und leichter Süße, die durch die eingearbeitete Buttermilch in den Teig gelangt.

Vorteig und Kochstück verleihen dem Brot eine saftige Krume und eine lange Frischhaltung. Als Schrot wird eine Kombination aus mittlerer und feiner Körnung verwendet. Als Ersatz für Feinschrot kann auch Weizenvollkornmehl dienen.

Teigzustände



Wichtig für eine elastische Krume und eine gute Teigbindung ist ausreichendes Kneten, um trotz des hohen Schalenanteils den Kleber entwickeln zu können. Aus diesem Grund wird selbst der Vorteig gut geknetet.

Das Rezept ist für eine Kastenform von $22 \times 10 \times 9$ cm ausgelegt.

Vorstufen

- 1 Vorteig
- 2 Kochstück

Teigzustände

- 3 Vor der Stockgare
- 4 Nach der Stockgare
- 5 Vor der Stückgare
- 6 Nach der Stückgare

UNSER TIPP

Sonnenblumenkerne passen geschmacklich hervorragend zu diesem Brot. Entweder wälzen Sie den fertig geformten und etwas feuchten Teigling darin oder Sie geben zusätzlich noch ca. 50–80 g geröstete Sonnenblumenkerne in den Teig (am Ende 1 Minute auf niedrigster Stufe unterarbeiten).

Basisrezept

Die Vorteigzutaten in der Knetmaschine 5 Minuten auf niedrigster Stufe und 5 Minuten auf zweiter Stufe zu einer bindigen Masse verarbeiten (zähflüssig-klebrige Konsistenz). 12–20 Stunden bei 18–20 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit um mindestens die Hälfte vergrößert haben. Der Vorteig ist intensiv gelockert und riecht fruchtig-säuerlich.

Die Zutaten für das Kochstück unter ständigem Rühren kurz aufkochen, bis eine dickflüssige Masse entstanden ist. In ein Gefäß abfüllen, mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens 4 Stunden auf 18–20 °C auskühlen lassen.

Alle Zutaten des Hauptteiges in die Knetenschüssel geben. 10 Minuten auf niedrigster Stufe und 3 Minuten auf zweiter Stufe kneten, bis sich der Teig fast vollständig von der Schüssel, auf jeden Fall aber vom Schüsselrand löst. Er sollte leicht klebrig, bindig, elastisch und von eher weicher Konsistenz sein. Während des Knetens immer wieder an der Schüssel haftende Teigreste mit dem Teigschaber nach unten schieben.

Etwa 1 Stunde luftdicht abgedeckt bei 24 °C ruhen lassen.

Anschließend den Teig auf die reichlich bemehlte Arbeitsfläche geben, ihn rund- und langwirken. Den Teigling mit dem Schluss nach unten in eine gefettete oder mit Backpapier ausgekleidete Kastenform setzen. Für Anfänger kann es hilfreich sein, den Teig in der Schüssel auszustoßen (Gas herausdrücken) und ihn direkt von der Schüssel in die Kastenform zu füllen.

Etwa 1 Stunde luftdicht abgedeckt bei 24 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich knapp verdoppeln.

Die Kastenform in den auf 250 °C vorgeheizten Ofen schieben. Sofort kräftig schwaden. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200 °C senken. Nach 40 Minuten den Schwaden ablassen und das Brot ohne Kastenform zu Ende backen. Insgesamt 60 Minuten lang backen. Droht das Brot zu dunkel zu werden, mit Backpapier abdecken.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

Für die Sauerteigvariante wird ein lang gereifter Sauerteig verwendet, um das Schrot gut zu verquellen. Durch die Führung bei fallender Temperatur wird der Sauerteig milder. Hilfreich ist es, die Schüssel nach dem Anrühren des Sauerteiges in eine Decke oder ein dickes Handtuch zu packen, damit sich der Temperaturabfall langsamer vollzieht. Damit die spitze Säure nicht dominiert, wird sowohl die Anstellgutmenge als auch die versäuerte Schrotmenge klein gehalten. Um der kalten Buttermilch im Hauptteig entgegenzuwirken, wird sehr heißes Wasser zugegeben. Die Buttermilch sollte zuerst mit dem Wasser vermischt werden, um die Mikroorganismen nicht direkt den hohen Temperaturen auszusetzen. Da keine Hefe zugesetzt wird, verlängern sich Stock- und Stückgare.

„NO-KNEAD“-REZEPT

Um dem Teig mehr Struktur zu geben, werden Vorteig, Kochstück, Mehl und Wasser zuvor miteinander verquollen. Der Autolyseteig sollte dabei 45 Minuten luftdicht abgedeckt bei Raumtemperatur (20–22 °C) ruhen. Währenddessen kann sich ein Teil des Klebergerüstes ausbilden. Später folgt die Kleberentwicklung während der Stockgare durch intensives Dehnen und Falten. Um ausreichend Zeit dafür zu haben, wurde die Stockgare um 30 Minuten verlängert. Um den Hauptteig gut zu temperieren, sollte bereits der Autolyseteig eine Temperatur von ca. 29 °C haben. Falls nicht, verlängern sich die Garzeiten.

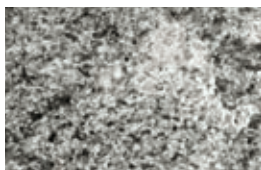
ÜBERNACHT-REZEPT

Um den Teigling im Kühlschrank schnell herunterkühlen zu können und damit den Hefetrieb zu bremsen, wird die Teigtemperatur mit dem kalten Kochstück auf 20 °C eingestellt. Außerdem werden die Hefemenge und die Temperatur der Stockgare reduziert. Sollte der Teig wärmer als 20–22 °C sein, kann es helfen, ihn bereits während der Stockgare in den Kühlschrank zu schieben oder die Temperatur des Schüttwassers zu senken. Die Backzeit erhöht sich um ca. 15 Minuten, da es länger braucht, den kalten Teigling durch die kalte Kastenform zu erhitzen.

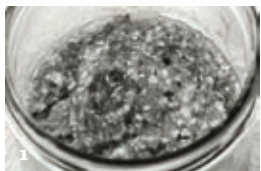
SAUERTEIGREZEPT



Sauerteig



Teigzustände



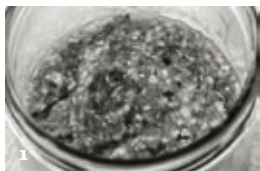
„NO KNEAD“-REZEPT



Vorteig



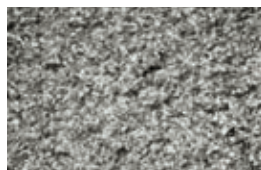
Teigzustände



ÜBERNACHT-REZEPT



Vorteig



Teigzustände



ZEITEN	Basisrezept	Sauerteigrezept
Vorbereitungszeit	12–20 h (30 Min.)	18–20 h (30 Min.)
Zubereitungszeit am Backtag	3½ h (30 Min.)	5 h (30 Min.)
Teigmenge	1500 g	1500 g
Teigeinlage	1500 g	1500 g
Teigausbeute	187	187
Teigtemperatur	26 °C	28 °C
Teigkonsistenz	mittelfest–weich, elastisch, etwas klebrig	mittelfest–weich, elastisch, etwas klebrig

ZUTATEN				
Vorteig/Sauerteig	390 g Weizenschrot mittel	50 %	195 g Weizenschrot mittel	25 %
	390 g Buttermilch (18 °C)	50 %	195 g Buttermilch (18 °C)	25 %
	0,4 g Frischhefe	0,05 %	4 g Anstellgut	0,5 %
Kochstück	80 g Weizenschrot mittel	10 %	80 g Weizenschrot mittel	10 %
	195 g Wasser	25 %	195 g Wasser	25 %
	16 g Salz	2 %	16 g Salz	2 %
Hauptteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Vorteig	—
	gesamtes Kochstück	—	gesamtes Kochstück	—
	315 g Weizenschrot fein	40 %	315 g Weizenschrot fein	39,75 %
			195 g Weizenschrot mittel	25 %
	80 g Wasser (50 °C)	10 %	80 g Wasser (75 °C)	9,75 %
			195 g Buttermilch (5 °C)	25 %
	8 g Frischhefe	1 %		
	12 g Honig	1,5 %	12 g Honig	1,5 %
	16 g Pflanzenöl	2 %	16 g Pflanzenöl	2 %

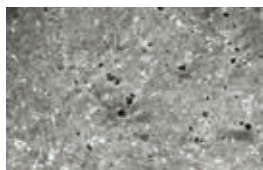
KURZANLEITUNG		
Vorteig/Sauerteig	5 Min. langsam, 5 Min. schnell mischen, 12–20 h, 18–20 °C	5 Min. langsam, 5 Min. schnell mischen, 18–20 h, fallend 35–20 °C
Kochstück	mischen, aufkochen, mind. 4 h auf 18–20 °C auskühlen	mischen, aufkochen, mind. 4 h auf 18–20 °C auskühlen
Mischen/Kneten	10 Min. langsam, 3 Min. schnell (löst sich vom Schüsselrand)	10 Min. langsam, 3 Min. schnell (löst sich vom Schüsselrand)
Stockgare	60 Min., 24 °C	90 Min., 24 °C
Aufarbeiten	lang	lang
Stückgare	60 Min., 24 °C, Kastenform, Schluss unten	2 h, 24 °C, Kastenform, Schluss unten
Schnitt	—	—
Backen	60 Min., 250 °C fallend auf 200 °C, nach 40 Min. Kastenform entfernen	60 Min., 250 °C fallend auf 200 °C, nach 40 Min. Kastenform entfernen
Schwaden	sofort kräftig, nach 40 Min. ablassen	sofort kräftig, nach 40 Min. ablassen

ZEITEN			„no knead“-Rezept		Übernacht-Rezept	
Vorbereitungszeit	12–20 h (30 Min.)			13½–21½ h (30 Min.)		
Zubereitungszeit am Backtag	5 h (40 Min.)			1½ h (5 Min.)		
Teigmenge	1500 g			1500 g		
Teigeinlage	1500 g			1500 g		
Teigausbeute	187			187		
Teigtemperatur	Autolyseteig 29 °C Hauptteig 26 °C			20–22 °C		
Teigkonsistenz	mittelfest–weich, elastisch, etwas klebrig			mittelfest–weich, elastisch, etwas klebrig		
ZUTATEN						
Vorteig	390 g Weizenschrot mittel	50 %	390 g Weizenschrot mittel	50 %		
	390 g Buttermilch (18 °C)	50 %	390 g Buttermilch (18 °C)	50 %		
	0,4 g Frischhefe	0,05 %	0,4 g Frischhefe	0,05 %		
Kochstück	80 g Weizenschrot mittel	10 %	80 g Weizenschrot mittel	10 %		
	195 g Wasser	25 %	195 g Wasser	25 %		
	16 g Salz	2 %	16 g Salz	2 %		
Autolyseteig	gesamter Vorteig	—	—	—		
	gesamtes Kochstück	—				
	315 g Weizenschrot fein	40 %				
	80 g Wasser (75 °C)	10 %				
Hauptteig	gesamter Autolyseteig	—	gesamter Vorteig	—		
			gesamtes Kochstück (10 °C)	—		
			315 g Weizenschrot fein	40 %		
			80 g Wasser (40 °C)	10 %		
	8 g Frischhefe	1 %	4 g Frischhefe	0,5 %		
	12 g Honig	1,5 %	12 g Honig	1,5 %		
	16 g Pflanzenöl	2 %	16 g Pflanzenöl	2 %		
KURZANLEITUNG						
Vorteig	3 Min. mischen, 12–20 h, 18–20 °C			5 Min. langsam, 5 Min. schnell mischen, 12–20 h, 18–20 °C		
Kochstück	mischen, aufkochen, mind. 4 h auf 18–20 °C auskühlen			mischen, aufkochen, mind. 4 h auf 10–12 °C auskühlen		
Autolyseteig	mischen, 45 Min. Ruhe			—		
Mischen/Kneten	von Hand gleichmäßig mischen (ca. 3 Min.)			10 Min. langsam, 3 Min. schnell (löst sich vom Schüsselrand)		
Stockgare	90 Min., 24 °C, alle 20 Min. intensiv dehnen und falten			60 Min., 20–22 °C		
Aufarbeiten	lang			lang		
Stückgare	60 Min., 24 °C, Kastenform, Schluss unten			12 h, 5 °C, Kastenform, Schluss unten		
Schnitt	—			—		
Backen	60 Min., 250 °C fallend auf 200 °C, nach 40 Min. Kastenform entfernen			75 Min., 250 °C fallend auf 205 °C, nach 45 Min. Kastenform entfernen		
Schwaden	sofort kräftig, nach 40 Min. ablassen			sofort kräftig, nach 45 Min. ablassen		



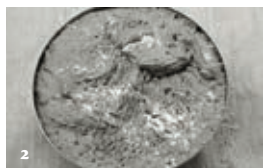
Weizenvollkornbrot

Vorteig



Ein echter Purist. Neben Vollkornmehl sind lediglich Wasser, Salz und Hefe oder Sauerteig Bestandteile des Rezeptes. So können Sie ein Brot genießen, das den vollen, unverfälschten und erstaunlich vielschichtigen Geschmack des Weizenkorns in sich trägt und gleichzeitig ausgesprochen gesund ist.

Teigzustände

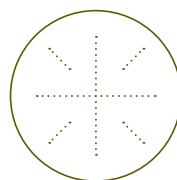


Die Wassermenge ist so konzipiert, dass Sie den Teig gut bearbeiten können und dennoch eine lockere Krume entsteht. Der Vorteiganteil von 20 %, die Autolyse und die lange Stockgare schaffen wichtige Quellzeit für das Vollkornmehl. Damit während der langen Ruhezeit die Gärprozesse nicht zu schnell ablaufen, wird die Hefemenge auf unter 1 % reduziert.

Die etwas weichere Teigstruktur und die höhere enzymatische Aktivität des Teiges bringen beim reinen Sauerteigrezept eine besonders schöne Krumenstruktur hervor, neben einem noch kernigeren Geschmack, der sehr gut zum Vollkornaroma passt.

Teigzustände

- 1 Vor der Stockgare
- 2 Nach der Stockgare
- 3 Vor der Stückgare
- 4 Nach der Stückgare



Basisrezept

Die Vorteigzutaten mit einem Löffel gleichmäßig vermischen (zähflüssige Konsistenz). 12–20 Stunden bei 18–20 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit mindestens verdoppelt haben. Der Vorteig ist intensiv von Gasblasen durchzogen und riecht fruchtig-herb.

Den Vorteig, das Mehl und das Wasser für den Autolyseteig gleichmäßig vermischen. 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Während dieser Zeit quellen neben Stärke und Weizenkleber auch die im Mehl vorhandenen Schalenreste (Kleie) und werden weicher. Beim nachfolgenden Kneten stören sie dann weniger die Kleberge-rüstentwicklung.

Salz und Hefe zugeben und auf niedrigster Stufe 3 Minuten mischen. Weitere 5 Minuten auf zweiter Stufe glatt auskneten. Der Teig löst sich vollständig von der Schüssel.

120 Minuten bei 24 °C abgedeckt gehen lassen. Nach 60 Minuten den Teig dehnen und falten.

Zum Aufarbeiten die Arbeitsfläche gut bemehlen. Den Teig straff rundwirken.

Mit Schluss nach oben im bemehlten Gärkorb für 60 Minuten bei 24 °C gehen lassen.

Den Teigling mit Schluss nach unten auf den Einschießer setzen und etwa 1 cm tief mit gerader Klinge über Kreuz einschneiden. In den auf 250 °C vorgeheizten Ofen schieben. Sofort kräftig schwaden. Nach 5 Minuten den Schwaden wieder ablassen und den Ofen auf 200 °C herunterdrehen. Insgesamt 60 Minuten lang backen.

UNSER TIPP

Wenn Sie schon Erfahrung mit weichen Teigen haben, geben Sie dem Hauptteig 25 g mehr Wasser zu. So backen Sie ein noch saftigeres, offenporigeres Vollkornbrot.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

Im Interesse einer milden Säure wird die Menge des versäuerten Mehles auf 18 % reduziert und der Sauerteig möglichst warm bei 30 °C geführt. Es ist hilfreich, wenn bereits das Anstellgut zuvor warm aufgefrischt wurde. Wird der Sauerteig nur bei 20 °C geführt, sinkt die Hauptteigtemperatur. Entsprechend verlängern sich die Teigruhezeiten.

Der Teig ist aufgrund des Sauerteiges etwas weicher und klebriger als der Basisrezeptteig. Daher sollte er vor dem Rundwirken gedehnt und gefaltet werden, um ihm mehr Struktur zu verschaffen.

Da keine Hefe zugesetzt wird, verlängert sich die Stückgare (immer abhängig von der Triebkraft des eigenen Sauerteiges).

„NO-KNEAD“-REZEPT

Das Mischen von Vorteig, Autolyseteig und Hauptteig geschieht vollständig von Hand. Die Temperatur des Schüttwassers wird etwas erhöht, um die gewünschte Teigtemperatur zu erreichen. Beim Mischen des Hauptteiges verbessert sich die Teigstruktur, wenn der Teig in der Schüssel etwas von Hand verknetet wird. Während der Stockgare wird der Teig nach 40 und 80 Minuten gedehnt und gefaltet, um dem Teig zusätzliche Struktur zu geben und damit die fehlende intensive maschinelle Knetung etwas zu kompensieren. Die restliche Zubereitung erfolgt analog zum Basisrezept.

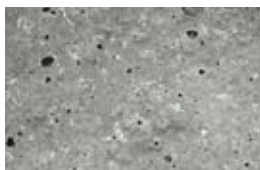
ÜBERNACHT-REZEPT

Die Temperatur des Schüttwassers wird auf 12 °C reduziert, um eine geringere Teigtemperatur zu erreichen. Bei kühlerem Teig laufen die Reifeprozesse deutlich langsamer ab. Ansonsten bestünde die Gefahr, dass der Teig schon in den ersten Stunden im Kühlschrank zur Vollgare gelangt. Sollte der Teig wärmer als 20–22 °C sein, kann es helfen, ihn bereits während der Stockgare in den Kühlschrank zu schieben. Die Stückgare erfolgt gut abgedeckt bei 5 °C im Kühlschrank. Am Backtag wird der Teigling lediglich eingeschnitten und sofort gebacken.

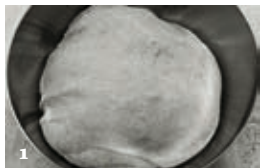
SAUERTEIGREZEPT



Sauerteig



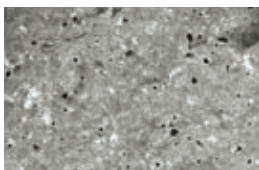
Teigzustände



„NO KNEAD“-REZEPT



Vorteig



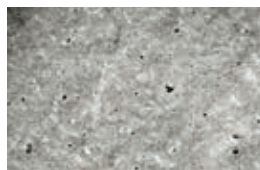
Teigzustände



ÜBERNACHT-REZEPT



Vorteig



Teigzustände



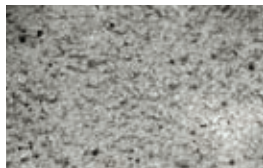
ZEITEN		Basisrezept	Sauerteigrezept
Vorbereitungszeit		12–20 h (15 Min.)	12–20 h (15 Min.)
Zubereitungszeit am Backtag		5 h (45 Min.)	6 h (45 Min.)
Teigmenge		1150 g	1150 g
Teigeinlage		1150 g	1150 g
Teigausbeute		176	176
Teigtemperatur		Autolyseteig 24 °C Hauptteig 26 °C	Autolyseteig 27 °C Hauptteig 29 °C
Teigkonsistenz		mittelfest, elastisch, straff	mittelfest, elastisch, weicher
ZUTATEN			
Vorteig/Sauerteig	130 g Weizenvollkornmehl	20 %	115 g Weizenvollkornmehl 18 %
	130 g Wasser	20 %	115 g Wasser (35 °C) 18 %
	0,1 g Frischhefe	0,02 %	12 g Anstellgut 1,8 %
Autolyseteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Sauerteig
	515 g Weizenvollkornmehl	80 %	525 g Weizenvollkornmehl 81,1 %
	360 g Wasser (30 °C)	56 %	370 g Wasser (35 °C) 57,1 %
Hauptteig	gesamter Autolyseteig	—	gesamter Autolyseteig —
	6 g Frischhefe	0,9 %	
	13 g Salz	2 %	13 g Salz 2 %
KURZANLEITUNG			
Vorteig/Sauerteig		mischen, 12–20 h, 18–20 °C	mischen, 10–12 h bei 30 °C (alternativ: 16–20 h bei 20 °C)
Autolyseteig		mischen, 30 Min. Ruhe	mischen, 30 Min. Ruhe
Mischen/Kneten		3 Min. langsam, 5 Min. schnell (löst sich vollständig)	3 Min. langsam, 5 Min. schnell (löst sich vollständig)
Stockgare		2 h, 24 °C, nach 60 Min. dehnen und falten	2 h, 24 °C, nach 60 Min. dehnen und falten
Aufarbeiten		rund	rund
Stückgare		60 Min., 24 °C, Gärkorb, Schluss oben	2 h, 24 °C, Gärkorb, Schluss oben
Schnitt		gerade, über Kreuz 1 cm tief	gerade, über Kreuz 1 cm tief
Backen		60 Min., 250 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten	60 Min., 250 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten
Schwaden		sofort kräftig, nach 5 Min. ablassen	sofort kräftig, nach 8 Min. ablassen

ZEITEN		„no knead“-Rezept	Übernacht-Rezept	
Vorbereitungszeit	12–20 h (15 Min.)	27–35 h (45 Min.)		
Zubereitungszeit am Backtag	5 h (45 Min.)	65 Min. (5 Min.)		
Teigmenge	1150 g	1150 g		
Teigeinlage	1150 g	1150 g		
Teigausbeute	176	176		
Teigtemperatur	26 °C	20–22 °C		
Teigkonsistenz	mittelfest, elastisch, straff	mittelfest, elastisch, straff		
ZUTATEN				
Vorteig	130 g Weizenvollkornmehl	20 %	130 g Weizenvollkornmehl	20 %
	130 g Wasser	20 %	130 g Wasser	20 %
	0,1 g Frischhefe	0,02 %	0,1 g Frischhefe	0,02 %
Autolyseteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Vorteig	—
	515 g Weizenvollkornmehl	80 %	515 g Weizenvollkornmehl	80 %
	360 g Wasser (40 °C)	56 %	360 g Wasser (12 °C)	56 %
Hauptteig	gesamter Autolyseteig	—	gesamter Autolyseteig	—
	6 g Frischhefe	0,9 %	4,5 g Frischhefe	0,7 %
	13 g Salz	2 %	13 g Salz	2 %
KURZANLEITUNG				
Vorteig	mischen, 12–20 h, 18–20 °C		mischen, 12–20 h, 18–20 °C	
Autolyseteig	von Hand gleichmäßig mischen, 30 Min. Ruhe		mischen, 30 Min. Ruhe	
Mischen/Kneten	von Hand gleichmäßig mischen (ca. 3 Min.)		3 Min. langsam, 5 Min. schnell (löst sich vollständig)	
Stockgare	2 h, 24 °C, nach 40, 80 Min. dehnen und falten		2 h, 20–22 °C, nach 60 Min. dehnen und falten	
Aufarbeiten	rund		rund	
Stückgare	60 Min., 24 °C, Gärkorb, Schluss oben		12 h, 5 °C, Gärkorb, Schluss oben	
Schnitt	gerade, über Kreuz 1 cm tief		gerade, über Kreuz 1 cm tief	
Backen	60 Min., 250 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten		60 Min., 250 °C fallend auf 205 °C, Schluss unten	
Schwaden	sofort kräftig, nach 5 Min. ablassen		sofort kräftig, nach 5 Min. ablassen	



Weizenmischbrot

Vorteig



Ein besonders charaktervolles Brot, das durch Vollkornmehl mehr Biss und durch den Roggenanteil eine herbe Note mitbringt.

Ganz nebenbei hilft das Brot dabei, Brotreste sinnvoll zu verwerten. Im Vorteig bzw. im Sauerteig verarbeitetes getrocknetes Altbrot bringt nicht nur mehr Geschmack, sondern verbessert auch die Frischhaltung spürbar.

Die Kruste ist kräftig ausgebacken. Die Krume ist elastisch, fein- bis mittelporig und verströmt ein betörendes Aroma.

Teigzustände



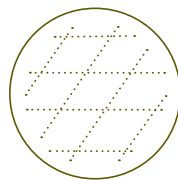
UNSER TIPP

Spielen Sie mit dem Wassergehalt des Teiges. Er verträgt durchaus mehr Wasser als im Rezept angegeben ist. Das Brot wird dadurch noch saftiger und hält länger frisch.

Der Teig ist ideal dafür geeignet, um ihn im Topf zu backen (siehe auch Seite 239). Dazu formen Sie den Teig zu einem runden oder langen Laib mit nur leicht andgedrücktem Schluss. Der Teigling wird mit Schluss nach unten im Gärkorb zur Gare gestellt und dann mit Schluss nach oben im heißen Topf gebacken.

Teigzustände

- 1 Vor der Stockgare
- 2 Nach der Stockgare
- 3 Vor der Stückgare
- 4 Nach der Stückgare



Basisrezept

Das Altbrot klein schneiden, trocknen und zermahlen.

Die Vorteigzutaten mit einem Löffel gleichmäßig vermischen (zähflüssige Konsistenz). 12–20 Stunden bei 18–20 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit mindestens verdoppelt haben. Der Vorteig ist intensiv von Gasblasen durchzogen und riecht etwas herb bis fruchtig-säuerlich.

Alle Zutaten des Hauptteiges in die Kneteschüssel geben. 8 Minuten auf niedrigster Stufe und 4 Minuten auf zweiter Stufe kneten. Der Teig löst sich nach kurzer Zeit vollständig von der Schüssel. Er sollte straff, elastisch und fest sein.

Etwa 1 Stunde luftdicht abgedeckt bei 24 °C ruhen lassen.

Anschließend den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und rundwirken. Mit Schluss nach oben in einen mit Weizenmehl ausgestreuten Gärkorb setzen.

Etwa 1 Stunde abgedeckt bei 24 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich um ca. die Hälfte vergrößern.

Den Teigling mit Schluss nach unten auf den Einschießer setzen und mehrfach mit gerader Klinge etwa 1 cm tief über Kreuz einschneiden (es entsteht ein Rautenmuster).

In den auf 250 °C vorgeheizten Ofen schieben und sofort kräftig schwaden. Nach 10 Minuten den Schwaden wieder ablassen und den Ofen auf 200 °C herunterdrehen. Insgesamt 50 Minuten lang backen.

UNSER TIPP

Ein noch besserer Geschmack entsteht, wenn Sie das Altbrot rösten.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

Auch in der Sauerteigvariante wurde aus geschmacklichen Gründen Altbrot in die Vorstufe eingearbeitet. Reift der Sauerteig bei 20 °C, sollte die Wassertemperatur im Hauptteig etwa 27 °C betragen. Die Wassermenge ist in dieser Variante etwas erhöht worden, weil das Weizenvollkornmehl außerhalb des Vorteiges, in dem es im Basisrezept verarbeitet ist, nicht so stark enzymatisch angegriffen wird und dadurch mehr Wasser binden kann.

Da keine Hefe zugesetzt wird, verlängern sich Stock- und Stückgare um je 30 Minuten (immer abhängig von der Triebkraft des eigenen Sauerteiges).

„NO-KNEAD“-REZEPT

Um dem Teig mehr Struktur zu geben, werden Weizenmehl und Wasser vor dem Mischen der anderen Zutaten miteinander im Autolyseteig verquollen. Der Autolyseteig sollte dabei 30 Minuten luftdicht abgedeckt bei Raumtemperatur (20–22 °C) ruhen. Währenddessen kann sich ein Teil des Klebergerüsts ausbilden. Später folgt die Kleberentwicklung während der Stockgare durch Dehnen und Falten, wenngleich das bei einem Mischteig weniger leicht zu handhaben ist (er reißt schneller). Im Zweifel genügt auch ein kurzes kräftiges Durchkneten (Ausstoßen) des Teiges. Um den Hauptteig gut zu temperieren, sollte bereits der Autolyseteig eine Temperatur von ca. 25 °C haben. Falls nicht, verlängern sich die Garzeiten. Die Hauptteigtemperatur wurde niedriger als im Basisrezept angesetzt, um die Bearbeitungsbedingte längere Stockgare auszugleichen.

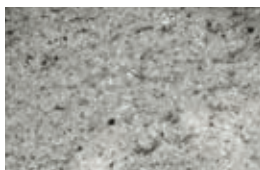
ÜBERNACHT-REZEPT

Um den Teigling im Kühlschrank schnell herunterkühlen zu können und damit den Hefetrieb zu bremsen, wird die Teigtemperatur mit kaltem Schüttwasser auf ca. 20 °C eingestellt. Außerdem werden die Hefemenge und die Temperatur der Stockgare reduziert. Sollte der Teig wärmer als 20 °C sein, kann es helfen, ihn bereits während der Stockgare in den Kühlschrank zu schieben.

SAUERTEIGREZEPT



Sauerteig



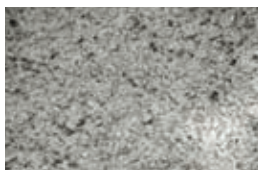
Teigzustände



„NO KNEAD“-REZEPT



Vorteig



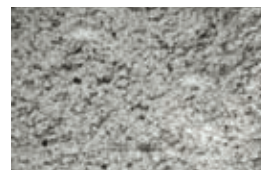
Teigzustände



ÜBERNACHT-REZEPT



Vorteig



Teigzustände



ZEITEN	Basisrezept	Sauerteigrezept
Vorbereitungszeit	12–20 h (15 Min.)	8–20 h (15 Min.)
Zubereitungszeit am Backtag	3½ h (30 Min.)	4½ h (30 Min.)
Teigmenge	1150 g	1150 g
Teigeinlage	1150 g	1150 g
Teigausbeute	165	166
Teigtemperatur	26 °C	28 °C
Teigkonsistenz	fest, straff, elastisch	fest, straff, elastisch

ZUTATEN				
Vorteig/Sauerteig	100 g Weizenvollkornmehl	15 %	120 g Roggenmehl 1150	18 %
	100 g Altbrot (getr., gem.)	15 %	100 g Altbrot (getr., gem.)	15 %
	240 g Wasser	35 %	275 g Wasser	40 %
	0,2 g Frischhefe	0,05 %	25 g Anstellgut	4 %
Hauptteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Sauerteig	—
	345 g Weizenmehl 1050	50 %	345 g Weizenmehl 1050	50 %
	135 g Roggenmehl 1150	20 %	100 g Weizenvollkornmehl	15 %
	205 g Wasser (22 °C)	30 %	165 g Wasser (22 °C)	24 %
	7 g Frischhefe	1 %		
	14 g Salz	2 %	14 g Salz	2 %

KURZANLEITUNG		
Vorteig/Sauerteig	mischen, 12–20 h, 18–20 °C	mischen, 6–8 h, 28–30 °C (alternativ: 20–22 h, 20 °C)
Mischen/Kneten	8 Min. langsam, 4 Min. schnell (löst sich vollständig)	8 Min. langsam, 4 Min. schnell (löst sich vollständig)
Stockgare	60 Min., 24 °C	90 Min., 24 °C
Aufarbeiten	rund	rund
Stückgare	60 Min., 24 °C, Gärkorb, Schluss oben	90 Min., 24 °C, Gärkorb, Schluss oben
Schnitt	gerade, Rauten	gerade, Rauten
Backen	50 Min., 250 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten	50 Min., 250 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten
Schwaden	sofort kräftig, nach 10 Min. ablassen	sofort kräftig, nach 10 Min. ablassen

ZEITEN		„no knead“-Rezept		Übernacht-Rezept	
Vorbereitungszeit	12–20 h (15 Min.)		25½–33½ h (45 Min.)		
Zubereitungszeit am Backtag	4½ h (40 Min.)		1 h (5 Min.)		
Teigmenge	1150 g		1150 g		
Teigeinlage	1150 g		1150 g		
Teigausbeute	165		165		
Teigtemperatur	Autolyseteig 25 °C Hauptteig 24 °C		22 °C		
Teigkonsistenz	fest, straff, elastisch		fest, straff, elastisch		
ZUTATEN					
Vorteig	100 g Weizenvollkornmehl	15 %	100 g Weizenvollkornmehl	15 %	
	100 g Altbrot (getr., gem.)	15 %	100 g Altbrot (getr., gem.)	15 %	
	240 g Wasser	35 %	240 g Wasser	35 %	
	0,2 g Frischhefe	0,05 %	0,2 g Frischhefe	0,05 %	
Autolyseteig	345 g Weizenmehl 1050	50 %	—	—	
	205 g Wasser (40 °C)	30 %			
Hauptteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Vorteig	—	
	gesamter Autolyseteig	—			
	135 g Roggenmehl 1150	20 %	345 g Weizenmehl 1050	50 %	
			135 g Roggenmehl 1150	20 %	
	7 g Frischhefe	1 %	205 g Wasser (10 °C)	30 %	
	14 g Salz	2 %	3,5 g Frischhefe	0,5 %	
		14 g Salz	2 %		
KURZANLEITUNG					
Vorteig	mischen, 12–20 h, 18–20 °C		mischen, 12–20 h, 18–20 °C		
Autolyseteig	mischen, 30 Min. Ruhe		—		
Mischen/Kneten	von Hand gleichmäßig mischen (ca. 3 Min.)		8 Min. langsam, 4 Min. schnell (löst sich vollständig)		
Stockgare	90 Min., 24 °C, nach 20, 40, 60 Min. dehnen und falten		60 Min., 20–22 °C		
Aufarbeiten	rund		rund		
Stückgare	60 Min., 24 °C, Gärkorb, Schluss oben		12 h, 5 °C, Gärkorb, Schluss oben		
Schnitt	gerade, Rauten		gerade, Rauten		
Backen	50 Min., 250 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten		50 Min., 250 °C fallend auf 205 °C, Schluss unten		
Schwaden	sofort kräftig, nach 10 Min. ablassen		sofort kräftig, nach 10 Min. ablassen		



Weizenbrötchen

Vorteig



Teigzustände



Knusprige Brötchen mit heller Krume. Egal, ob sie Semmeln, Schrippen oder Wecken genannt werden – diese Brötchen aus natürlichen Zutaten machen nicht nur geschmacklich, sondern auch ästhetisch Eindruck.

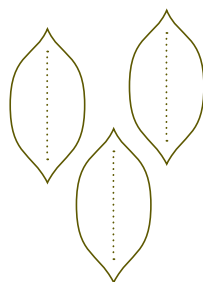
Ein fester Weizenvorteig (Biga) aus 25 % der Mehlmengen, der über 16–20 Stunden bei Raumtemperatur reift, verschafft zusätzliche Teigstabilität und unterstützt den Ofentrieb.

Geformt werden die Brötchenteiglinge mit spitzen Enden. Durch den flachen, länglichen Einschnitt entwickelt sich ein wunderschöner Ausbund. Die Butter sorgt für eine feinporig-elastische Krume während das Backmalz eine intensivere Krustenbräunung und einen leicht malzigen Geschmack hervorruft (kann auch gegen Zucker oder Honig ersetzt werden).

Praktisch für Morgenmuffel: Die Teiglinge für die Übernachtsvariante werden abends vorbereitet und morgens nur noch gebacken.

Teigzustände

- 1 Vor der Stockgare
- 2 Nach der Stockgare
- 3 Vor der Stückgare
- 4 Nach der Stückgare



Basisrezept

Für den Vorteig die Zutaten zunächst mit dem Löffel mischen, anschließend von Hand zu einer Teigkugel verkneten. Die Teigkugel abgedeckt bei 18–20 °C für 16–20 Stunden reifen lassen. Sie verdoppelt dabei ihr Volumen, zeigt leichte Risse auf der Oberfläche und riecht aromatisch nussig.

Alle Zutaten des Hauptteiges in die Kneteschüssel geben. 5 Minuten auf niedrigster Stufe und 8 Minuten auf zweiter Stufe kneten. Der Teig löst sich vollständig von der Schüssel.

Etwa 1 Stunde luftdicht abgedeckt bei 24 °C ruhen lassen.

Die Arbeitsfläche gut bemehlen. Den Teig darauf legen, etwas flach drücken und 9 Teiglinge von 92–95 g abstechen.

Die Teiglinge auf der Arbeitsplatte rundschleifen. Anschließend langstoßen und die Ecken spitz ausrollen.

Mit dem Schluss nach oben für 45 Minuten im Bäckerleinen bei 24 °C gehen lassen.

Die Teiglinge mit Schluss nach unten auf den Einschießer setzen. Mit flacher Klinge leicht gebogen der Länge nach einschneiden.

Die Teiglinge mit Wasser absprühen und bei 250 °C in den Ofen einschießen. Nach 1 Minute kräftig schwaden. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 210 °C reduzieren. Nach 15 Minuten den Dampf ablassen. Insgesamt 20–22 Minuten goldbraun backen. Nach dem Backen erneut mit Wasser absprühen.

UNSER TIPP

Der Grundteig bietet Raum für mannigfaltige Abwandlungen. So können Sie beispielsweise die Teiglinge nach dem Formen befeuchten und in verschiedenen Körnern und Saaten (z. B. Mohn oder Sesam) wälzen. Oder Sie lassen Ihre Kreativität beim Formen der Teiglinge spielen.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

Im Interesse einer milden Säure wird die Menge des versäuerten Weizenmehles auf 17 % reduziert und der Sauerteig möglichst warm bei 30 °C geführt. Es ist hilfreich, wenn bereits das Anstellgut zuvor warm aufgefrischt wurde. Wird der Sauerteig nur bei 20 °C geführt, sinkt die Hauptteigtemperatur. Entsprechend verlängern sich die Teigruhezeiten. Es wird ein flüssiger Sauerteig verwendet, um die Triebkraft zu stärken und das Brötchen milder zu machen. Der Teig wird dadurch allerdings etwas weicher als beim Basisrezept. Da keine Hefe zugesetzt wird, verlängert sich die Stückgare (immer abhängig von der Triebkraft des eigenen Sauerteiges).

„NO-KNEAD“-REZEPT

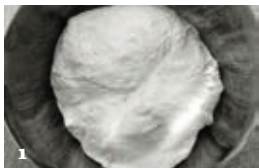
Vorteig und Hauptteigzutaten werden kurz mit einem Löffel vermischt und dann 2–3 Minuten von Hand auf der Arbeitsplatte verknetet. Während der Stockgare wird der Teig zweimal gedehnt und gefaltet, um ihm mehr Struktur zu geben.

ÜBERNACHT-REZEPT

Aus zeitlichen Gründen wird bei dieser Rezeptvariante ausnahmsweise auf einen Vorteig verzichtet. Im Kühlschrank können die Brötchenteiglinge 12 Stunden lang bei 5 °C reifen und sich geschmacklich entwickeln. Lediglich eine Autolyse wird der eigentlichen Teigzubereitung vorangeschaltet, um die fehlende Vorquellung von Mehlannteilen auszugleichen und für nicht zu lange Knetzeiten zu sorgen. Die Hefemenge wird wegen der längeren Stückgare auf 1 % reduziert.

Nach dem Formen werden die Teiglinge im Bäckerleinen gut abgedeckt. Über die lange Reifezeit ist es sinnvoll, das Bäckerleinen mit einer Folie oder Tüte abzudecken, damit die Teiglinge keine zu starke Haut bilden.

Am Backtag werden die Brötchen im vorgeheizten Ofen direkt aus dem Kühlschrank heraus gebacken. Oft haben sie nach dem Backen eine besonders knusprige, mit Bläschen überzogene Kruste, was auf die besondere Teigführung hinweist und keinen Qualitätsmangel darstellt.

SAUERTEIGREZEPT**Sauerteig****Teigzustände****„NO KNEAD“-REZEPT****Vorteig****Teigzustände****ÜBERNACHT-REZEPT****Teigzustände**

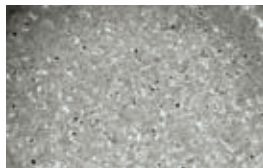
Basisrezept			Sauerteigrezept	
ZEITEN				
Vorbereitungszeit	16–20 h (15 Min.)		10–20 h (15 Min.)	
Zubereitungszeit am Backtag	2½ h (45 Min.)		4½ h (45 Min.)	
Teigmenge	850 g		850 g	
Teigeinlage	92–95 g (9 Stück)		92–95 g (9 Stück)	
Teigausbeute	160		160	
Teigtemperatur	26 °C		28 °C	
Teigkonsistenz	fest, elastisch-dehnbar, straff		mittelfest, elastisch, leicht klebend	
ZUTATEN				
Vorteig/Sauerteig	125 g Weizenmehl 550	25 %	85 g Weizenmehl 550	17 %
	75 g Wasser	15 %	85 g Wasser (35 °C)	17 %
	0,1 g Frischhefe	0,02 %	8 g Anstellgut	1,7 %
Hauptteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Sauerteig	—
	380 g Weizenmehl 550	75 %	420 g Weizenmehl 550	82,2 %
	230 g Wasser (20 °C)	45 %	215 g Wasser (24 °C)	42,2 %
	7 g Frischhefe	1,4 %		
	(10 g Malzmehl inaktiv)	(2 %)	(10 g Malzmehl inaktiv)	(2 %)
	10 g Butter	2 %	10 g Butter	2 %
	10 g Salz	2 %	10 g Salz	2 %
KURZANLEITUNG				
Vorteig/Sauerteig	vermischen, von Hand ankneten, 16–20 h, 18–20 °C		mischen, 10–12 h bei 30 °C (alternativ: 16–20 h bei 20 °C)	
Mischen/Kneten	5 Min. langsam, 8 Min. schnell (löst sich vollständig)		5 Min. langsam, 8 Min. schnell (löst sich vollständig)	
Stockgare	60 Min., 24 °C		90 Min., 24 °C	
Aufarbeiten	lang, spitze Enden		lang, spitze Enden	
Stückgare	45 Min., 24 °C, Bäckerleinen, Schluss oben		2 h, 24 °C, Bäckerleinen, Schluss oben	
Schnitt	flach, der Länge nach		flach, der Länge nach	
Backen	20–22 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten		20–22 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten	
Schwaden	kräftig nach 1 Min., nach 15 Min. ablassen		kräftig nach 1 Min., nach 15 Min. ablassen	

ZEITEN		„no knead“-Rezept		Übernacht-Rezept	
Vorbereitungszeit	16–20 h (15 Min.)		14 h (45 Min.)		
Zubereitungszeit am Backtag	2½ h (45 Min.)		30 Min. (5 Min.)		
Teigmenge	850 g		850 g		
Teigeinlage	92–95 g (9 Stück)		92–95 g (9 Stück)		
Teigausbeute	163		160		
Teigtemperatur	26 °C		20–22 °C		
Teigkonsistenz	fest, elastisch-dehnbar, straff		fest, elastisch-dehnbar, straff		
ZUTATEN					
Vorteig	125 g Weizenmehl 550	25 %	—	—	
	75 g Wasser	15 %			
	0,1 g Frischhefe	0,02 %			
Autolyseteig	—	—	510 g Weizenmehl 550	100 %	
			305 g Wasser (20 °C)	60 %	
Hauptteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Autolyseteig	—	
	375 g Weizenmehl 550	75 %			
	240 g Wasser (30 °C)	48 %			
	7 g Frischhefe	1,4 %	5 g Frischhefe	1 %	
	(10 g Malzmehl inaktiv)	(2 %)	(10 g Malzmehl inaktiv)	(2 %)	
	10 g Butter	2 %	10 g Butter	2 %	
	10 g Salz	2 %	10 g Salz	2 %	
KURZANLEITUNG					
Vorteig	vermischen, von Hand ankneten, 16–20 h, 18–20 °C		—		
Autolyseteig	—		mischen, 30 Min. Ruhe		
Mischen/Kneten	von Hand gleichmäßig mischen (ca. 3 Min.)		3 Min. langsam, 5 Min. schnell (löst sich vollständig)		
Stockgare	60 Min., 24 °C, nach 20, 40 Min. dehnen und falten		60 Min., 24 °C		
Aufarbeiten	lang, spitze Enden		lang, spitze Enden		
Stückgare	45 Min., 24 °C, Bäckerleinen, Schluss oben		12 h, 5 °C, Bäckerleinen, Schluss oben		
Schnitt	flach, der Länge nach		flach, der Länge nach		
Backen	20–22 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten		20–22 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten		
Schwaden	kräftig nach 1 Min., nach 15 Min. ablassen		kräftig nach 1 Min., nach 15 Min. ablassen		



Weizenmischbrötchen

Vorteig



Brötchen mit 20 % Vollkornanteil, die saftig und locker sind. Die leichte Süße des Honigs und die etwas herbe Note des Roggens ergänzen sich bestens.

Die Vollkornmehle werden über lange Zeit im Vor- oder Sauerteig verquollen und aufgeschlossen. Der weiche Vorteig lässt sich flexibel über 24–48 Stunden einsetzen.

Teigzustände



Etwas Fett in Form von Pflanzenöl verfeinert die Krumenstruktur und vergrößert das Gebäckvolumen. Honig bringt nicht nur eine geschmackliche Komponente in den Teig, sondern dient den Hefen als Nahrung.

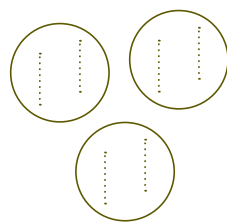
Die kräftige Kruste ist neben den inneren Werten das Charakteristikum der Weizenmischbrötchen.

Teigzustände

- 1 Vor der Stockgare
- 2 Nach der Stockgare
- 3 Vor der Stückgare
- 4 Nach der Stückgare

UNSER TIPP

Die Brötchen lassen sich beliebig variieren, zum Beispiel mit Käse auf der Kruste oder mit Schinkenwürfeln im Teig.



Basisrezept

Die Vorteigzutaten mit einem Löffel gleichmäßig vermischen (dünnflüssige Konsistenz). 24–48 Stunden bei 5 °C reifen lassen. Je länger er reifen soll, umso kühler muss er stehen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit mindestens verdoppelt haben. Der Vorteig ist intensiv von Gasblasen durchzogen und riecht etwas herb bis fruchtig-säuerlich.

Alle Zutaten des Hauptteiges in die Knetschüssel geben. 5 Minuten auf niedrigster Stufe und 8 Minuten auf zweiter Stufe kneten. Der Teig löst sich am Ende vollständig von der Schüssel. Er sollte straff, elastisch und mittelfest sein.

Etwa 1 Stunde luftdicht abgedeckt bei 24 °C ruhen lassen.

Anschließend den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und 92–95-g-Teiglinge abstechen. Die Teiglinge rundschieben und mit Schluss nach oben auf ein mit Weizenmehl bestreutes Bäckerleinen setzen. Mit dem Leinentuch abdecken.

Etwa 45 Minuten bei 24 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit um reichlich die Hälfte vergrößern.

Die Teiglinge mit Schluss nach unten auf dem Einschießer platzieren und mit gerader Klinge zwei parallele Schnitte von etwa 6–8 mm Tiefe setzen.

In den auf 250 °C vorgeheizten Ofen schieben und sofort kräftig schwaden. Nach 12 Minuten den Schwaden wieder ablassen und den Ofen auf 210 °C herunterdrehen. Insgesamt 20 Minuten lang kräftig braun backen.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

Der Sauerteig gelingt mit der kleinen Anstellgutmenge von 2,5 % des im Sauerteig verarbeiteten Mehles sehr mild, sollte aber deshalb möglichst warm geführt werden. Reift der Sauerteig bei 20 °C, muss die Wassertemperatur im Hauptteig um etwa 5 °C erhöht werden. Die Wassermenge ist in dieser Variante etwas reduziert worden, weil der Sauerteig hier zu einer leichten Teigerweichung führt.

Um genügend Triebkraft zu haben, wurde die Mehlmenge in der Vorstufe erhöht (30 % statt 20 % Vollkornmehl). Als Gegenpol zum etwas herberen Geschmack ist die Honigmenge um 1 % im Vergleich zum Basisrezept angestiegen.

Da keine Hefe zugesetzt wird und sich die Teiglinge schnell an die Garraumtemperatur anpassen, verlängern sich Stock- und Stückgare auf je 120 Minuten (immer abhängig von der Triebkraft des eigenen Sauerteiges).

Je nach Mehlmqualität kann es nötig sein, etwas aktives Malzmehl zuzugeben, um ausreichend Nährstoffe für die Mikroorganismen zur Verfügung zu stellen. Sollten die Brötchen kaum aufgehen und nicht braun werden, kann es am mangelnden Enzymgehalt des Mehles liegen, dem durch das Malz entgegengewirkt wird.

„NO-KNEAD“-REZEPT

Um dem Teig mehr Struktur zu geben, werden Weizenmehl und Wasser vor dem Mischen der anderen Zutaten miteinander im Autolyseteig verquollen. Der Autolyseteig sollte dabei 30 Minuten luftdicht abgedeckt bei Raumtemperatur (20–22 °C) ruhen. Währenddessen kann sich ein Teil des Klebergerüsts ausbilden. Später folgt die Kleberentwicklung während der Stockgare durch Dehnen und Falten. Um den Hauptteig gut zu temperieren, sollte bereits der Autolyseteig eine Temperatur von ca. 40 °C haben. Wird er mit dem kalten Vorteig vermischt, stellt sich eine Teigtemperatur von etwa 25 °C ein. Falls nicht, verlängern sich die Garzeiten. Die Hauptteigtemperatur wurde etwas niedriger als im Basisrezept angesetzt, um die bearbeitungsbedingte längere Stockgare auszugleichen.

ÜBERNACHT-REZEPT

Um den Teigling im Kühlschrank schnell herunterkühlen zu können und damit den Hefetrieb zu bremsen, wird die Teigtemperatur mit kälterem Schüttwasser auf ca. 24 °C eingestellt. Außerdem wird die Temperatur der Stockgare reduziert, aber nicht die Hefemenge (ein Brötchenteigling kühlt deutlich schneller ab als ein Brotteigling). Sollte der Teig wärmer als 24 °C sein, kann es helfen, ihn bereits während der Stockgare in den Kühlschrank zu schieben.

SAUERTEIGREZEPT



Sauerteig



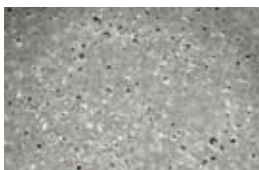
Teigzustände



„NO KNEAD“-REZEPT



Vorteig



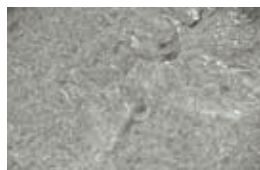
Teigzustände



ÜBERNACHT-REZEPT



Vorteig



Teigzustände



ZEITEN	Basisrezept	Sauerteigrezept
Vorbereitungszeit	24–48 h (15 Min.)	8–24 h (15 Min.)
Zubereitungszeit am Backtag	3 h (30 Min.)	5 h (30 Min.)
Teigmenge	850 g	850 g
Teigeinlage	92–95 g (9 Stück)	92–95 g (9 Stück)
Teigausbeute	165	163
Teigtemperatur	26 °C	29 °C
Teigkonsistenz	mittelfest, straff, elastisch	mittelfest, straff, elastisch

ZUTATEN				
Vorteig/Sauerteig	50 g Weizenvollkornmehl	10 %	75 g Weizenvollkornmehl	15 %
	50 g Roggenvollkornmehl	10 %	75 g Roggenvollkornmehl	15 %
	125 g Wasser	25 %	175 g Wasser	35 %
	2,5 g Frischhefe	0,5 %	4 g Anstellgut	0,75 %
Hauptteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Sauerteig	—
	400 g Weizenmehl 550	80 %	350 g Weizenmehl 550	69,6 %
	190 g Wasser (30 °C)	38 %	130 g Wasser (30 °C)	25,6 %
	5 g Frischhefe	1 %		
	11 g Salz	2,1 %	11 g Salz	2,1 %
	10 g Honig	2 %	15 g Honig	3 %
	10 g Pflanzenöl	2 %	10 g Pflanzenöl	2 %
			(5 g Malzmehl aktiv)	(1 %)

KURZANLEITUNG		
Vorteig/Sauerteig	mischen, 24–48 h, 5 °C	mischen, 6–8 h, 28–30 °C (alternativ: 22–24 h, 20 °C)
Mischen/Kneten	5 Min. langsam, 8 Min. schnell (löst sich vollständig)	5 Min. langsam, 8 Min. schnell (löst sich vollständig)
Stockgare	60 Min., 24 °C	2 h, 24 °C
Aufarbeiten	rund	rund
Stückgare	45 Min., 24 °C, Bäckerleinen, Schluss oben	2 h, 24 °C, Bäckerleinen, Schluss oben
Schnitt	gerade, 2 Schnitte parallel	gerade, 2 Schnitte parallel
Backen	20 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten	20 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten
Schwaden	sofort kräftig, nach 12 Min. ablassen	sofort kräftig, nach 12 Min. ablassen

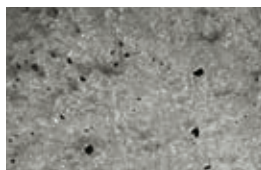
ZEITEN		„no knead“-Rezept	Übernacht-Rezept	
Vorbereitungszeit	24–48 h (15 Min.)		37½–61½ h (45 Min.)	
Zubereitungszeit am Backtag	4 h (40 Min.)		30 Min. (5 Min.)	
Teigmenge	850 g		850 g	
Teigeinlage	92–95 g (9 Stück)		92–95 g (9 Stück)	
Teigausbeute	165		165	
Teigtemperatur	Autolyseteig 40 °C Hauptteig 26 °C		24 °C	
Teigkonsistenz	mittelfest, straff, elastisch		mittelfest, straff, elastisch	
ZUTATEN				
Vorteig	50 g Weizenvollkornmehl	10 %	50 g Weizenvollkornmehl	10 %
	50 g Roggenvollkornmehl	10 %	50 g Roggenvollkornmehl	10 %
	125 g Wasser	25 %	125 g Wasser	25 %
	2,5 g Frischhefe	0,5 %	2,5 g Frischhefe	0,5 %
Autolyseteig	300 g Weizenmehl 550	60 %	—	—
	190 g Wasser (65 °C)	38 %		
Hauptteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Vorteig	—
	gesamter Autolyseteig	—	400 g Weizenmehl 550	80 %
	100 g Weizenmehl 550	20 %	190 g Wasser (25 °C)	38 %
			5 g Frischhefe	1 %
	5 g Frischhefe	1 %	11 g Salz	2,1 %
	11 g Salz	2,1 %	10 g Honig	2 %
	10 g Honig	2 %	10 g Pflanzenöl	2 %
	10 g Pflanzenöl	2 %		
KURZANLEITUNG				
Vorteig	mischen, 24–48 h, 5 °C		mischen, 24–48 h, 5 °C	
Autolyseteig	mischen, 30 Min. Ruhe		—	
Mischen/Kneten	von Hand gleichmäßig mischen (ca. 3 Min.)		5 Min. langsam, 8 Min. schnell (löst sich vollständig)	
Stockgare	90 Min., 24 °C, nach 20, 40, 60 Min. dehnen und falten		60 Min., 20–22 °C	
Aufarbeiten	rund		rund	
Stückgare	60 Min., 24 °C, Bäckerleinen, Schluss oben		12 h, 5 °C, Bäckerleinen, Schluss oben	
Schnitt	gerade, 2 Schnitte parallel		gerade, 2 Schnitte parallel	
Backen	20 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten		20 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten	
Schwaden	sofort kräftig, nach 12 Min. ablassen		sofort kräftig, nach 12 Min. ablassen	



Weizenfeinbrötchen

(Rosinenbrötchen)

Vorteig



Teigzustände



Milch- oder Rosinenbrötchen sind immer ein Genuss und lösen bei Kindern regelmäßig Begeisterung aus.

Die Rosinen werden in die Milch eingelegt, die später in den Teig geknetet wird. Sie geben dabei nicht nur einen Teil ihres Aromas an die Milch ab, sondern werden auch besonders saftig. Dem Teig verleiht das eine sehr aparte geschmackliche Komponente.

20 % Vollkornmehl im Vorteig verschaffen zusätzliches würziges Aroma und eine etwas dunklere Krume. Die Sauerteigvariante ergänzt das Aromenspektrum mit ihrer schwachen Säure ideal.

Die Krume ist wattig-weich und von saftigen Rosinen durchzogen. Auch nur mit Butter bestrichen ein Erlebnis.

UNSERE TIPPS

Der gleiche Teig lässt sich auch ohne Rosinen herstellen. Geschmacklich reizvoll ist die Zugabe von kleinen Stücken weißer Schokolade. Einerseits karamellisieren sie auf der Brötchenoberfläche, andererseits verbleiben nach dem Backen süße Nester in der Krume, die ein ganz besonderes Geschmackserlebnis sind.

Um die Brötchen noch feiner zu machen, geben Sie in den Hauptteig ein Eigelb (ca. 20 g). Der Teig wird dadurch etwas weicher, gewinnt aber an Volumen, Krumenfarbe und Geschmack.

Teigzustände

- 1 Vor der Stockgare
- 2 Nach der Stockgare
- 3 Vor der Stückgare
- 4 Nach der Stückgare

Basisrezept

Die Vorteigzutaten mit einem Löffel verrühren (zähflüssige bis breiige Konsistenz) und bei Raumtemperatur 12–20 Stunden ruhen lassen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit mindestens verdoppelt haben. Der Vorteig sollte von Blasen durchsetzt sein und fruchtig-herb riechen.

2–6 Stunden vor der Teigbereitung die Rosinen mit der Milch übergießen und abgedeckt bei Raumtemperatur ziehen lassen. Die Rosinen können auch länger lagern, dann aber besser im Kühlschrank. Die Rosinen anschließend gut abtropfen lassen und die aufgefangene Milch auf ca. 30 °C erwärmen.

Vorteig, Mehl und die abgemessene Menge Rosinenmilch mit einem Löffel oder von Hand grob vermengen und 30 Minuten ruhen lassen.

Den Autolyseteig und die restlichen Zutaten außer Butter und Rosinen für 3 Minuten auf niedrigster Stufe und 5 Minuten auf zweiter Stufe kneten. Die Butter zufügen und weitere 3 Minuten auf zweiter Stufe unterkneten. Zuletzt die Rosinen bei niedrigster Geschwindigkeit 1 Minute in den Teig einarbeiten. Der Teig ist glatt und löst sich vollständig von der Schüssel.

Den Teig 90 Minuten ruhen lassen. Nach 45 Minuten dehnen und falten. Die Arbeitsfläche bemehlen und den Teig in 9 Teiglinge von 92–95 g teilen.

Die Teiglinge straff rundschleifen. Wenn sich Rosinen auf der Oberfläche zeigen, sollten sie entfernt und von unten in den Teigling gedrückt werden. Sie würden beim Backen verbrennen.

Mit Schluss nach oben für 80 Minuten im Bäckerleinen bei 24 °C gehen lassen (zwischen knapper und voller Gare). Wenn die Teiglinge noch untergarig sind, reißen sie beim Backen auf.

Die Teiglinge mit Schluss nach unten auf den Einschießer setzen, mit verrührtem Ei bestreichen und bei 230 °C in den Ofen schieben. 20 Minuten ohne Schwaden backen. Sofort nach dem Einschießen die Temperatur auf 200 °C senken.

Bräunen die Brötchen zu stark, können sie mit Backpapier abgedeckt werden.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

Zucker- und fettreiche Teige ohne Zugabe von Hefe durch reinen Sauerteigtrieb zu lockern ist eine Herausforderung, der auf verschiedene Weise begegnet werden kann. In diesem Rezept sind die Zucker- und Buttermengen so gering, dass ein reiner Sauerteigtrieb noch ohne Weiteres möglich ist. Es ist wichtig, bereits das Anstellgut ein-, besser zweimal warm aufzufrischen, um eine gute Triebfähigkeit sicherzustellen. Da die notwendige höhere Teigtemperatur von 28 °C über die Temperatur der Schüttflüssigkeit gesteuert wird, muss in diesem Fall die Rosinenmilch auf 40 °C erwärmt werden. Wird der Sauerteig statt bei 30 °C nur bei 20 °C geführt, sinkt die Hauptteigtemperatur. Entsprechend verlängern sich die Teigruhezeiten.

Stock- und Stückgare sind wegen des langsameren Triebes deutlich länger.

„NO-KNEAD“-REZEPT

Das Mischen von Vorteig, Autolyseteig und Hauptteig geschieht vollständig von Hand. Damit sich die Butter mit dem Teig verbindet, sollte der Hauptteig 2–3 Minuten von Hand geknetet werden. Die Temperatur der Rosinenmilch wird erhöht, um die gewünschte Teigtemperatur zu erreichen. Während der Stockgare wird der Teig nach 30 und 60 Minuten intensiv gedehnt und gefaltet. Die restliche Zubereitung erfolgt analog zum Basisrezept.

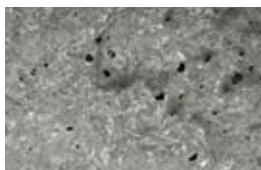
ÜBERNACHT-REZEPT

Da die Brötchen im Kühlschrank knappe Gare bis Vollgare erreichen sollen, muss die Teigtemperatur nicht wesentlich verringert werden. Die Stückgare erfolgt gut abgedeckt im Bäckerleinen bei 5 °C im Kühlschrank. Sollte das Teigvolumen nicht deutlich zugenommen haben, müssen die Teiglinge am Backtag noch 30–60 Minuten vor dem Backen nachreifen.

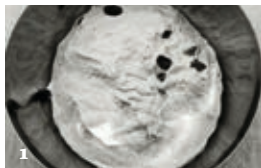
SAUERTEIGREZEPT



Sauerteig



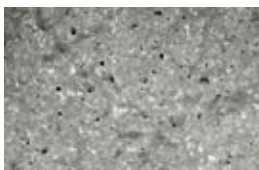
Teigzustände



„NO KNEAD“-REZEPT



Vorteig



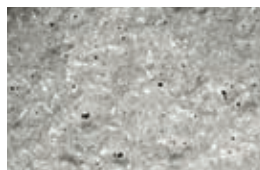
Teigzustände



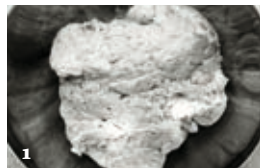
ÜBERNACHT-REZEPT



Vorteig



Teigzustände



ZEITEN			Basisrezept		Sauerteigrezept	
Vorbereitungszeit	12–20 h (15 Min.)		12–20 h (15 Min.)		12–20 h (15 Min.)	
Zubereitungszeit am Backtag	4½ h (45 Min.)		6½ h (45 Min.)		6½ h (45 Min.)	
Teigmenge	850 g		850 g		850 g	
Teigeinlage	92–95 g (9 Stück)		92–95 g (9 Stück)		92–95 g (9 Stück)	
Teigausbeute	(166)		(166)		(166)	
Teigtemperatur	Autolyseteig 28 °C Hauptteig 26 °C		Autolyseteig 32 °C Hauptteig 28 °C		Autolyseteig 32 °C Hauptteig 28 °C	
Teigkonsistenz	mittelfest, leicht klebend, elastisch		mittelfest, leicht klebend, weicher		mittelfest, leicht klebend, weicher	
ZUTATEN						
Vorteig/Sauerteig	85 g Weizenvollkornmehl	20 %	85 g Weizenvollkornmehl	20 %		
	85 g Wasser	20 %	85 g Wasser (35 °C)	20 %		
	0,1 g Frischhefe	0,02 %	8 g Anstellgut	2 %		
Quellstück	100 g Rosinen	24 %	100 g Rosinen	24 %		
	250 g Milch (3,5 % Fett)	—	250 g Milch (3,5 % Fett)	—		
Autolyseteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Sauerteig	—		
	330 g Weizenmehl 550	80 %	330 g Weizenmehl 550	79 %		
	190 g Rosinenmilch (30 °C)	46 %	190 g Rosinenmilch (40 °C)	45 %		
Hauptteig	gesamter Autolyseteig	—	gesamter Autolyseteig	—		
	5 g Frischhefe	1,2 %				
	7 g Salz	1,8 %	7 g Salz	1,8 %		
	35 g Butter	8 %	35 g Butter	8 %		
	17 g Rohrohrzucker	4 %	17 g Rohrohrzucker	4 %		
	alle Rosinen (abgetropft)	—	alle Rosinen (abgetropft)	—		
	Ei zum Bestreichen		Ei zum Bestreichen			
KURZANLEITUNG						
Vorteig/Sauerteig	mischen, 12–20 h, 18–20 °C		mischen, 10–12 h bei 30 °C (alternativ: 16–20 h bei 20 °C)			
Quellstück	verrühren, 2–6 h ziehen lassen (22 °C)		verrühren, 2–6 h ziehen lassen (24 °C)			
Autolyseteig	mischen, 30 Min. Ruhe		mischen, 30 Min. Ruhe			
Mischen/Kneten	3 Min. langsam, 5 Min. schnell (ohne Butter, ohne Rosinen), 3 Minuten schnell (mit Butter), 1 Minute langsam (mit Rosinen) (löst sich vollständig)		3 Min. langsam, 5 Min. schnell (ohne Butter, ohne Rosinen), 3 Minuten schnell (mit Butter), 1 Minute langsam (mit Rosinen) (löst sich vollständig)			
Stockgare	90 Min., 24 °C, nach 45 Min. dehnen und falten		2 h, 24 °C, nach 45 Min. dehnen und falten			
Aufarbeiten	rundschleifen		rundschleifen			
Stückgare	80 Min., 24 °C, Bäckerleinen, Schluss oben		2½–3 h, 24 °C, Bäckerleinen, Schluss oben			
Schnitt	—		—			
Vorbereiten	mit Ei einstreichen		mit Ei einstreichen			
Backen	20 Min., 230 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten		20 Min., 230 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten			
Schwaden	ohne		ohne			

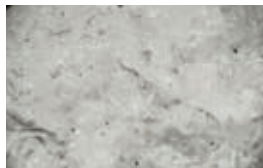
ZEITEN		„no knead“-Rezept		Übernacht-Rezept	
Vorbereitungszeit	12–20 h (15 Min.)		26½–34½ h (60 Min.)		
Zubereitungszeit am Backtag	4½ h (45 Min.)		30 Min. (5 Min.)		
Teigmenge	850 g		850 g		
Teigeinlage	92–95 g (9 Stück)		92–95 g (9 Stück)		
Teigausbeute	(166)		(166)		
Teigtemperatur	Autolyseteig 30 °C Hauptteig 26 °C		22–24 °C		
Teigkonsistenz	mittelfest, leicht klebend, elastisch		mittelfest, leicht klebend, elastisch		
ZUTATEN					
Vorteig	85 g Weizenvollkornmehl	20 %	85 g Weizenvollkornmehl	20 %	
	85 g Wasser	20 %	85 g Wasser	20 %	
	0,1 g Frischhefe	0,02 %	0,1 g Frischhefe	0,02 %	
Quellstück	100 g Rosinen	24 %	100 g Rosinen	24 %	
	250 g Milch (3,5 % Fett)	—	250 g Milch (3,5 % Fett)	—	
Autolyseteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Vorteig	—	
	330 g Weizenmehl 550	80 %	330 g Weizenmehl 550	80 %	
	190 g Rosinenmilch (40 °C)	46 %		46 %	
			190 g Rosinenmilch (20 °C)		
Hauptteig	gesamter Autolyseteig	—	gesamter Autolyseteig	—	
	5 g Frischhefe	1,2 %	4 g Frischhefe	1 %	
	7 g Salz	1,8 %	7 g Salz	2 %	
	35 g Butter	8 %	35 g Butter	8 %	
	17 g Rohrohrzucker	4 %	17 g Rohrohrzucker	4 %	
	alle Rosinen (abgetropft)	—	alle Rosinen (abgetropft)	—	
	Ei zum Bestreichen		Ei zum Bestreichen		
KURZANLEITUNG					
Vorteig	mischen, 12–20 h, 18–20 °C		mischen, 12–20 h, 18–20 °C		
Quellstück	verrühren, 2–6 h ziehen lassen (22–24 °C)		verrühren, 2–6 h ziehen lassen (20–22 °C)		
Autolyseteig	mischen, 30 Min. Ruhe		mischen, 30 Min. Ruhe		
Mischen/Kneten	von Hand gleichmäßig mischen/in der Schüssel verkneten, bis die Butter untergemischt ist (ca. 3 Min.), Rosinen hinzufügen und vorsichtig von Hand in den Teig einarbeiten		3 Min. langsam, 5 Min. schnell (ohne Butter, ohne Rosinen), 3 Minuten schnell (mit Butter), 1 Minute langsam (mit Rosinen) (löst sich vollständig)		
Stockgare	90 Min., 24 °C, nach 30, 60 Min. dehnen und falten		90 Min., 24 °C, nach 45 Min. dehnen und falten		
Aufarbeiten	rundschleifen		rundschleifen		
Stückgare	80 Min., 24 °C, Bäckerleinen, Schluss oben		12 h, 5 °C, Bäckerleinen, Schluss oben		
Schnitt	—		—		
Vorbereiten	mit Ei einstreichen		mit Ei einstreichen		
Backen	20 Min., 230 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten		20 Min., 230 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten		
Schwaden	ohne		ohne		



Weizenfeinbrot

(Rosinenbrot)

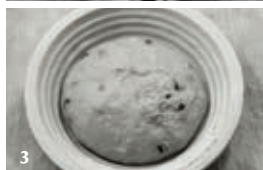
Vorteig



Ein Brot zum pur Genießen. Samtig-weich, langfaserig, butterig-süßlich im Geschmack, ein Traum aus Butter, Ei und Mehl.

Der feste Vorteig (Biga) stärkt das Klebergerüst des fettreichen Teiges und hilft den Hefen, sich durch diesen Dschungel aus triebhemmenden Zutaten zu arbeiten.

Teigzustände



Insbesondere die „no knead“- und die Sauerteigvarianten sind nicht mit dem Basisrezept oder der Übernachtversion vergleichbar. Ein nur über Dehnen und Falten strukturierter fettreicher Teig kann kein derartiges Klebergerüst aufbauen wie ein gekneteter Teig. Deshalb bleibt das „no knead“-Brot kurzfaserig, kleiner, aber nicht minder aromatisch und auf jeden Fall genießbar im besten Sinne des Wortes.

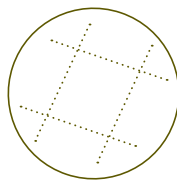
Das Sauerteig-Rosinenbrot überrascht mit ganz anderen Aromen. Die milde Säure des festen Sauerteiges ergänzt sich hervorragend mit den Rosinen. Auch hier bleibt das Volumen kleiner als im Basisrezept. Wer aber die Zeit in die Zubereitung investiert, wird mit einem ganz außergewöhnlichen Brot entlohnt.

Teigzustände

- 1 Vor der Stockgare
- 2 Nach der Stockgare
- 3 Vor der Stückgare
- 4 Nach der Stückgare

UNSER TIPP

Der Teig kann auch kleiner portioniert zu Brioche oder Muffins verarbeitet werden. Zitronen- und Orangenzesten geben dem Grundteig eine frischere Richtung.



Basisrezept

Die Vorteigzutaten mit einem Löffel gleichmäßig vermischen und anschließend kurz von Hand durchkneten (feste Konsistenz). 16 Stunden bei ca. 16 °C reifen lassen (z. B. im Keller). Das Volumen sollte sich in dieser Zeit mindestens verdoppelt haben. Der Vorteig ist intensiv von Gasblasen durchzogen und riecht nussig-fruchtig.

Alle Zutaten des Hauptteiges bis auf die Butter und die Rosinen in die Kneteschüssel geben. 5 Minuten auf niedrigster Stufe und 8 Minuten auf zweiter Stufe kneten. Anschließend die Butter in Stücken zugeben und weitere 10 Minuten auf zweiter Stufe kneten. Der Teig löst sich am Ende vollständig von der Schüssel. Er sollte straff, elastisch und mittelfest bis weich sein. Die Rosinen zugeben und 1 Minute auf niedrigster Stufe oder schonend von Hand einarbeiten.

Etwa 2 Stunden luftdicht abgedeckt bei 24 °C ruhen lassen.

Anschließend den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und straff rundwirken.

Einen Gärkorb mit Weizenmehl ausstreuen (besser eignet sich Reismehl, weil es sich nahezu rückstandsfrei vom Teigling bürsten lässt). Den Teigling mit Schluss nach oben hineinsetzen.

Etwa 90 Minuten bei 24 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit um gut die Hälfte vergrößern.

Den Teigling mit Schluss nach unten auf dem Einschießer platzieren und mit dem Mehlbesen das überschüssige Mehl abbürsten. Die Oberfläche mit verrührtem Ei bestreichen und anschließend mit gerader Klinge vier 90° zueinander stehende Schnitte von etwa 8–10 mm Tiefe setzen, die sich etwas überlappen (es entsteht ein Quadrat).

In den auf 230 °C vorgeheizten Ofen schieben und sofort auf 180 °C herumdrehen. Durch die Eistreiche ist kein Schwaden nötig. Insgesamt 45 Minuten lang kräftig braun backen. Wird das Brot zu dunkel, sollte es mit Backpapier abgedeckt werden. Direkt nach dem Backen verbrannte Rosinen entfernen.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

Damit der fettreiche Teig überhaupt mit Sauerteig gelockert werden kann, ist es unbedingt nötig, ihn mit möglichst viel Triebkraft auszustatten. Deshalb sollten die angegebenen Reifetemperaturen zwingend eingehalten werden. Den Teig im Zweifel lieber etwas wärmer als zu kalt halten. Außerdem ist es äußerst hilfreich, den Weizensauerteig, der als Anstellgut dienen wird, im Vorfeld 2- bis 3-mal warm aufzufrischen. Die Flüssigkeitsmenge ist in dieser Variante deutlich reduziert worden (weniger Ei), weil der Teig über die lange Reifezeit stärker abbaut und weicher wird. Die Butter wird erst nach acht Stunden Reifezeit eingeknetet, damit die Mikroorganismen ihren Stoffwechsel erst einmal ohne triebhemmendes Fett ankurbeln können. Durch die langen Teigruhezeiten eignet sich das Rezept ideal für ein frisches Frühstücksbrot. Am Vortag findet die erste Teigruhe statt, anschließend folgt das Aufarbeiten und über Nacht die letzte Teigruhe.

„NO-KNEAD“-REZEPT

Um dem Teig mehr Struktur zu geben, werden alle Zutaten außer der Butter und den Rosinen 30 Minuten lang verquollen. Wichtig ist, dass die Butter zum Einarbeiten nicht zu kalt und nicht zu weich ist, sondern etwas starr, aber gut verformbar. Während der Stockgare wird durch intensives Dehnen und Falten mehr Struktur in den Teig gebracht. Da sich über diese Methode in einem fettreichen Teig kein mit dem Basisrezept vergleichbares Klebergerüst entwickeln lässt, bleibt der Teig strukturloser, weicher.

ÜBERNACHT-REZEPT

Durch den hohen Fettanteil wird die Hefemenge für die Übernachtgare nicht reduziert. Die Butter verfestigt den Teig im Kühlschrank rasch und setzt der Hefe neben der triebhemmenden Wirkung dadurch zusätzlich Widerstand entgegen. Aus diesem Grund liegt die Gartemperatur nicht bei den üblichen 5 °C, sondern bei 10 °C. Sollte der Teig wärmer als 24 °C sein, kann es helfen, ihn bereits während der Stockgare in den Kühlschrank zu schieben oder die Reifetemperatur unter 10 °C zu senken.

SAUERTEIGREZEPT



Sauerteig



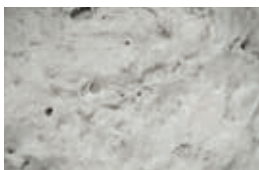
Teigzustände



„NO KNEAD“-REZEPT



Vorteig



Teigzustände



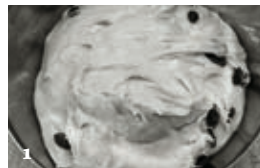
ÜBERNACHT-REZEPT



Vorteig



Teigzustände



ZEITEN		Basisrezept	Sauerteigrezept	
Vorbereitungszeit		16 h (15 Min.)	26 h (60 Min.)	
Zubereitungszeit am Backtag		5½ h (45 Min.)	1 h (15 Min.)	
Teigmenge		1000 g	1000 g	
Teigeinlage		1000 g	1000 g	
Teigausbeute		(164)	(159)	
Teigtemperatur		24 °C	Teig ohne Butter 28 °C Teig mit Butter 24 °C	
Teigkonsistenz		mittelfest–weich, straff, elastisch	mittelfest–weich, straff, elastisch	
ZUTATEN				
Vorteig/Sauerteig	80 g Weizenmehl 1050	20 %	125 g Weizenmehl 1050	30 %
	55 g Milch (3,5 % Fett, 5 °C)	14 %	85 g Milch (3,5 % Fett, 5 °C)	21 %
	4 g Frischhefe	1 %	12 g Anstellgut	3 %
Hauptteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Sauerteig	—
	325 g Weizenmehl 550	80 %	285 g Weizenmehl 550	68,5 %
	200 g Ei (ca. 4 Stück, 8 °C)	50 %	155 g Ei (ca. 3 Stück, 8 °C)	37,5 %
	4 g Frischhefe	1 %		
	7 g Salz	1,8 %	7 g Salz	1,8 %
	40 g Honig	10 %	40 g Honig	10 %
	160 g Butter (5 °C)	40 %	160 g Butter (5 °C)	40 %
	120 g Rosinen	30 %	120 g Rosinen	30 %
	Ei zum Bestreichen		Ei zum Bestreichen	
KURZANLEITUNG				
Vorteig/Sauerteig	mischen, 16 h, 16 °C		mischen, 6–8 h, 28–30 °C	
Mischen/Kneten I	5 Min. langsam, 8 Min. schnell (ohne Butter/ Rosinen), 10 Min. schnell (mit Butter), 1 Min. langsam (mit Rosinen) (löst sich vollständig)		5 Min. langsam, 8 Min. schnell (ohne Butter/ Rosinen) (löst sich vollständig)	
Stockgare I	2 h, 24 °C		8 h, 28 °C	
Kneten II	—		12 Min. schnell (mit Butter), 1 Min. langsam (mit Rosinen) (löst sich vollständig)	
Stockgare II	—		1 h, 24 °C	
Aufarbeiten	rund		rund	
Stückgare	90 Min., 24 °C, Gärkorb, Schluss oben		8 h, 24 °C, Gärkorb, Schluss oben	
Vorbereitung	mit Ei bestreichen		mit Ei bestreichen	
Schnitt	gerade, 4 Schnitte als Quadrat		gerade, 4 Schnitte als Quadrat	
Backen	45 Min., 230 °C fallend auf 180 °C, Schluss unten		45 Min., 230 °C fallend auf 180 °C, Schluss unten	
Schwaden	ohne		ohne	

ZEITEN		„no knead“-Rezept	Übernacht-Rezept
Vorbereitungszeit	16 h (15 Min.)	31 h (60 Min.)	
Zubereitungszeit am Backtag	6 h (60 Min.)	1 h (10 Min.)	
Teigmenge	1000 g	1000 g	
Teigeinlage	1000 g	1000 g	
Teigausbeute	(164)	(164)	
Teigtemperatur	Teig ohne Butter 20–21 °C Teig mit Butter 24 °C	24 °C	
Teigkonsistenz	mittelfest–weich, leicht klebrig	mittelfest–weich, leicht klebrig	
ZUTATEN			
Vorteig	80 g Weizenmehl 1050 20 % 55 g Milch (3,5 % Fett, 5 °C) 14 % 4 g Frischhefe 1 %	80 g Weizenmehl 1050 20 % 55 g Milch (3,5 % Fett, 5 °C) 14 % 4 g Frischhefe 1 %	
Hauptteig	gesamter Vorteig — 325 g Weizenmehl 550 80 % 200 g Ei (ca. 4 Stück, 8 °C) 50 % 4 g Frischhefe 1 % 7 g Salz 1,8 % 40 g Honig 10 % 160 g Butter (16–18 °C) 40 % 120 g Rosinen 30 % Ei zum Bestreichen	gesamter Vorteig — 325 g Weizenmehl 550 80 % 200 g Ei (ca. 4 Stück, 8 °C) 50 % 4 g Frischhefe 1 % 7 g Salz 1,8 % 40 g Honig 10 % 160 g Butter (5 °C) 40 % 120 g Rosinen 30 % Ei zum Bestreichen	
KURZANLEITUNG			
Vorteig	mischen, 16 h, 16 °C	mischen, 16 h, 16 °C	
Mischen/Kneten I	von Hand gleichmäßig mischen (ca. 3 Min., ohne Butter/Rosinen)	5 Min. langsam, 8 Min. schnell (ohne Butter/Rosinen), 10 Min. schnell (mit Butter), 1 Min. langsam (mit Rosinen) (löst sich vollständig)	
Stockgare I	30 Min., 24 °C	2 h, 20–22 °C	
Kneten II	von Hand Butter einarbeiten (ca. 5 Min.), danach Rosinen zugeben	—	
Stockgare II	120 Min., nach 20, 40, 60 Min. intensiv dehnen und falten	—	
Aufarbeiten	rund	rund	
Stückgare	120 Min., 24 °C, Gärkorb, Schluss oben	12 h, 10 °C, Gärkorb, Schluss oben	
Vorbereitung	mit Ei bestreichen	mit Ei bestreichen	
Schnitt	gerade, 4 Schnitte als Quadrat	gerade, 4 Schnitte als Quadrat	
Backen	45 Min., 230 °C fallend auf 180 °C, Schluss unten	45 Min., 230 °C fallend auf 185 °C, Schluss unten	
Schwaden	ohne	ohne	



A close-up, high-angle shot of a dense field of wheat. The stalks are tall and thin, with green leaves and golden-brown heads. The lighting is bright, creating a warm, golden glow. The wheat heads are in various stages of ripening, with some showing more yellow than others. The overall texture is very busy and detailed.

Dinkel

Dinkel

Dinkel wird zwar häufig als Ur-Getreidesorte bezeichnet, stammt aber eigentlich vom Weizen ab. Heutige Dinkelsorten, auch die als „Ur-Sorten“ gekennzeichneten, sind meist in den letzten Jahrzehnten aus modernen Sorten zurückgezüchtete Varianten, die den Ur-Sorten nahekommen.

Dinkel ist vergleichsweise anspruchsvoll im Anbau, verträgt aber rauere klimatische Bedingungen. Hauptanbaubiete im deutschsprachigen Raum sind Baden-Württemberg, die Schweiz und das Mittelburgenland in Österreich.

Dinkel besitzt höhere Gehalte an Gelbpigmenten als Weizen, die bei schonender Teigverarbeitung erhalten bleiben und sich positiv auf den nussig-süßlichen Geschmack von Dinkelgebäcken auswirken.

Verarbeitung

Dinkel ist in der Verarbeitung zu Brot ebenso anspruchsvoll wie im Anbau. Zwar lassen sich seine Eigenschaften grundsätzlich mit denen des Weizens vergleichen, sind im Detail aber gravierend anders. Das hängt vor allem mit seiner schwachen Klebereiweißqualität zusammen.

Dinkelmehle nehmen weniger Wasser auf als Weizenmehle, sind dehnbarer, erscheinen weicher und strukturloser. Dinkelteige können schnell überknetet werden und ziehen in diesem Fall Fäden, bekommen eine feuchte Oberfläche,

verlieren ihren Stand. Sie sollten lange Zeit langsam und nur sehr kurze Zeit intensiv geknetet werden.

Um den Dinkelteig noch vernünftig wirken zu können, wird meist weniger Wasser zugegeben. Resultat sind trockene Brote mit nur kurzer Frischhaltung. Um dem entgegenzuwirken, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Vorteige und Sauerteige
- Quell-, Brüh- und Kochstücke
- besondere Zutaten (z. B. Kartoffeln, Milchprodukte, Fett)

Ziel dieser Maßnahmen ist es, Wasser in gebundener Form in den Teig zu bringen, um das Trockenbacken zu vermeiden. Das erhöht den Wassergehalt, verbessert die Frischhaltung und das Mundgefühl, verändert aber die Teigkonsistenz nicht negativ.

In unseren Rezepten setzen wir vor allem auf Vorteige (abgesehen von der jeweiligen Sauerteigvariante) und auf Koch- bzw. Brühstücke. Ein Teil des Mehles oder Schrotens (meist 5–10 %) wird dabei mit der fünffachen Menge an Flüssigkeit aufgekocht oder mit dieser siedend vermennt (Mehlkochstück). Es entsteht eine puddingartige Masse, die nach einer variablen Nachquellzeit von 3–24 Stunden in den Teig eingearbeitet wird. So kann die Wassermenge im Teig um 5–10 % erhöht werden, ohne dass eine zu weiche Konsistenz entstände.

In Vor- und Sauerteigen kann das Mehl oder Schrot lange Zeit verquellen und dadurch mehr Wasser aufnehmen, als würde es sofort in den Hauptteig gemischt.

Um den schwachen Kleber im Dinkelteig zu straffen, ein größeres Gebäckvolumen zu erreichen und die Verarbeitungseigenschaften des Teiges zu

verbessern, wird in konventionellen Bäckereien oft Ascorbinsäure zugesetzt, in Bio-Bäckereien Acerolakirschpulver oder -saft. In beiden Fällen geht es um Vitamin C, das es den einzelnen Klebereiweißen einerseits ermöglicht, sich besser zu vernetzen und andererseits vernetzungshemmende Stoffe (insbesondere das in Mehl und Hefe vorkommende Glutathion) unwirksam macht. Da im Haushalt weder Ascorbinsäure noch Acerolakirschpulver vorrätig sind, kann ersatzweise Zitronensaft verwendet werden, wenngleich die Wirkung weniger intensiv ist.

Da der Dinkelteig während der Gare sehr schnell an Stand verliert und erweicht, sollte er während der Stockgare ein- bis mehrfach gedehnt und gefaltet (aufgezogen) werden. Auch vor dem Wirken ist es äußerst hilfreich, den Teig nochmals aufzuziehen, um ihn zu straffen und formbar zu machen.

Das Wirken von Dinkelteigen ist vergleichbar mit Weizenteigen. Wichtig ist vor allem, eine glatte, straffe Teighaut zu schaffen, die dem Druck des Gärgases standhält und so für ein gutes Gebäckvolumen sorgt.

Welche Dinkelsorte?

Wer eine möglichst reine Dinkelsorte zu Brot verarbeiten möchte, hat nicht viel Auswahl. Als weitgehend reine, also nicht mit Weizen gekreuzte Sorten gelten:

- Franckenkorn (Rückkreuzung, moderne Sorte, gilt dennoch als momentan reinster Dinkel)
- Oberkulmer Rotkorn (Auslese einer alten Schweizer Landsorte)
- Schwabenkorn (Rückkreuzung)

Für optimale Gebäckeeigenschaften sollten beispielsweise Mehle von Franckenkorn und Oberkulmer Rotkorn miteinander gemischt werden, da sich beide in ihren Vor- und Nachteilen ideal ergänzen. Fragen Sie bei Ihrer Mühle nach, welche Sorten sie vermahlt und ob sie diese mischt.

Für Weizenallergiker kann Dinkel in seiner reinsten Form eine verträgliche Alternative sein, nicht jedoch für Menschen, die an einer Glutenunverträglichkeit leiden.

Konventionell oder Bio?

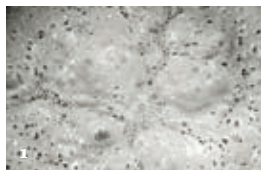
Wir ziehen auch beim Dinkel aus den schon im Kapitel „Weizen“ genannten Gründen die biologisch angebauten und gezüchteten Getreidesorten den konventionellen vor.



Dinkelbrot

(freigeschoben)

Vorstufen

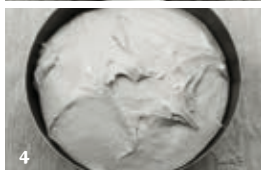


Ein lockeres, saftiges Brot mit nussiger Note, das bestens zu Marmelade und milden Käsesorten passt.

Der flache Schnitt in die Teighaut bewirkt nicht nur einen guten Ofentrieb, sondern vergrößert die Krustenfläche. Der Geschmack des Brotes profitiert deshalb besonders, wenn die Kruste kräftig ausgebacken wird.

Die Sauerteigvariante reizt den Gaumen auf besonders vielfältige Weise. Ein Topf aus komplexen, aber unaufdringlichen Aromen. Umso wichtiger ist es dabei, den Sauerteig möglichst mild zu halten.

Teigzustände



Durch den hohen Wasseranteil von 67 % wird der Salzgehalt mit 2,2 % (bezogen auf die Mehlmenge) höher gehalten als üblich.

Vorstufen

- 1 Vorteig
- 2 Mehlkochstück

Teigzustände

- 3 Vor der Stockgare
- 4 Nach der Stockgare
- 5 Vor der Stückgare
- 6 Nach der Stückgare

UNSER TIPP

Für laue Sommerabende am Grill können Sie das Dinkelbrot mit frischen oder getrockneten Kräutern verfeinern. Einfach am Ende der Knetzeit ca. 1 Minute auf niedrigster Stufe einarbeiten. Genauso geeignet sind gut abgetropfte Oliven.



Basisrezept

Die Vorteigzutaten mit einem Löffel gleichmäßig vermischen (zähflüssige bis mittelfeste Konsistenz). 12–20 Stunden bei 18–20 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit mindestens verdoppelt haben. Der Vorteig ist intensiv von Gasblasen durchzogen und riecht fruchtig-säuerlich.

Die Zutaten für das Mehlkochstück mit dem Schneebesen klumpchenfrei verrühren und unter Rühren aufkochen. Sobald sich die Masse verfestigt, den Topf vom Herd nehmen und rühren, bis sie eine puddingartige Konsistenz hat. In eine Schüssel füllen und mit Klarsichtfolie abdecken. Mindestens 4 Stunden auf ca. 20 °C auskühlen lassen. Das Mehlkochstück kann auch über 1–3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dann aber muss es vor der Verarbeitung im Teig wieder auf Raumtemperatur gebracht werden.

Alle Zutaten des Hauptteiges in die Kneteschüssel geben. 6 Minuten auf niedrigster Stufe und 2 Minuten auf zweiter Stufe kneten, bis sich der Teig vollständig von der Schüssel löst. Er sollte straff, elastisch und von mittelfester Konsistenz sein.

Etwa 1 Stunde luftdicht abgedeckt bei 24 °C ruhen lassen.

Anschließend den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, ihn rund- und langwirken. Macht der Teig einen zu weichen Eindruck, sollte er vor dem Formen kurz auf der Arbeitsfläche gedehnt und gefaltet werden.

Den Teigling mit Schluss nach oben in einen mit Dinkelmehl ausgestreuten Gärkorb setzen.

Etwa 1 Stunde abgedeckt bei 24 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich um ca. die Hälfte vergrößern.

Den Teigling mit Schluss nach unten auf den Einschießer setzen, der Länge nach ca. 5–7 mm tief mit flacher Klinge einschneiden und in den auf 250 °C vorgeheizten Ofen schieben. Nach 1 Minute kräftig schwaden. Nach 5 Minuten den Schwaden wieder ablassen und den Ofen auf 200 °C herunterdrehen. Insgesamt 50 Minuten lang backen.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

Für die Sauerteigvariante wurde aus geschmacklichen Gründen auf einen festen Dinkelsauerteig gesetzt. Je weniger Wasser im Sauerteig ist, umso langsamer laufen die Reifeprozesse im Teig ab. Um dennoch in 5–6 Stunden bei etwa 30 °C (mildes Aroma) oder in 10–12 Stunden bei 20 °C (etwas säuerlicher) einen reifen Sauerteig zu erhalten, wurde die Anstellgutmenge deutlich erhöht. Für ein mildes Brot ist es deshalb von Bedeutung, dass das Anstellgut bereits mild aufgefrischt wurde (am besten warm bei 28–30 °C). Wird der Sauerteig nur bei 20 °C geführt, sinkt die Hauptteigtemperatur auf etwa 23–24 °C. Entsprechend verlängern sich die Teigruhezeiten.

Da keine Hefe zugesetzt wird, verlängern sich Stock- und Stückgare um je 30 Minuten im Vergleich zum Ausgangsrezept (immer abhängig von der Triebkraft des eigenen Sauerteiges). Um den Teig zu straffen, wird er während der Stockgare einmal gedehnt und gefaltet.

„NO-KNEAD“-REZEPT

Um dem Teig mehr Struktur zu geben, werden Vorteig, Mehlkochstück, Mehl und Zitronensaft zuvor miteinander verquollen. Der Autolyseteig sollte dabei 30 Minuten luftdicht abgedeckt bei Raumtemperatur (20–22 °C) ruhen. Währenddessen kann sich ein Teil des Klebergerüstes ausbilden. Später folgt die Kleberentwicklung während der Stockgare durch Dehnen und Falten.

Die Stockgare dauert aufgrund der nötigen Zwischenbearbeitung 30 Min. länger als im Basisrezept.

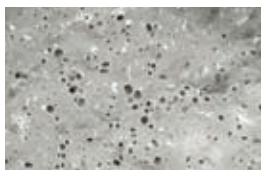
ÜBERNACHT-REZEPT

Um den Teigling im Kühlschrank schnell herunterkühlen zu können und damit den Hefetrieb zu bremsen, wird die Teigtemperatur mit einem möglichst etwas kühleren Mehlkochstück auf 20–22 °C eingestellt. Außerdem werden die Hefemenge und die Temperatur der Stockgare reduziert. Sollte der Teig wärmer als 20–22 °C sein, kann es helfen, ihn bereits während der Stockgare in den Kühlschrank zu schieben.

SAUERTEIGREZEPT



Sauerteig



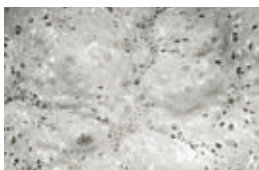
Teigzustände



„NO KNEAD“-REZEPT



Vorteig



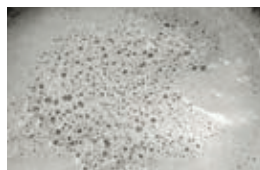
Teigzustände



ÜBERNACHT-REZEPT



Vorteig



Teigzustände



ZEITEN		Basisrezept		Sauerteigrezept	
Vorbereitungszeit	12–20 h (30 Min.)		6–12 h (30 Min.)		
Zubereitungszeit am Backtag	3½ h (30 Min.)		4½ h (30 Min.)		
Teigmenge	1150 g		1150 g		
Teigeinlage	1150 g		1150 g		
Teigausbeute	167		167		
Teigtemperatur	24 °C		26 °C		
Teigkonsistenz	mittelfest, straff, elastisch		mittelfest, straff, elastisch, etwas weicher		
ZUTATEN					
Vorteig	200 g Dinkelmehl 1050	30 %	200 g Dinkelmehl 1050	30 %	
	185 g Wasser	27,5 %	155 g Wasser	23 %	
	0,2 g Frischhefe	0,03 %	60 g Anstellgut (Weizen/ Dinkel)	9 %	
Mehlkochstück	50 g Dinkelmehl 1050	7,5 %	50 g Dinkelmehl 1050	7,5 %	
	250 g Wasser	37,5 %	250 g Wasser	37,5 %	
	15 g Salz	2,2 %	15 g Salz	2,2 %	
Hauptteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Vorteig	—	
	gesamtes Mehlkochstück	—	gesamtes Mehlkochstück	—	
	420 g Dinkelmehl 1050	62,5 %	390 g Dinkelmehl 1050	58,5 %	
	13 g Zitronensaft	2 %	13 g Zitronensaft	2 %	
	7 g Frischhefe	1 %			
	10 g Butter (5 °C)	1,5 %	10 g Butter (5 °C)	1,5 %	
KURZANLEITUNG					
Vorteig/Sauerteig	mischen, 12–20 h, 18–20 °C		mischen, 5–6 h, 29–30 °C (alternativ: 10–12 h, 20 °C)		
Mehlkochstück	unter Rühren aufkochen, mind. 4 h auskühlen (30 °C)		unter Rühren aufkochen, mind. 4 h auskühlen (35 °C)		
Mischen/Kneten	6 Min. langsam, 2 Min. schnell (löst sich vollständig)		6 Min. langsam, 2 Min. schnell (löst sich vollständig)		
Stockgare	60 Min., 24 °C		90 Min., 24 °C, nach 45 Min. dehnen und falten		
Aufarbeiten	lang		lang		
Stückgare	60 Min., 24 °C, Gärkorb, Schluss oben		90 Min., 24 °C, Gärkorb, Schluss oben		
Schnitt	flach, der Länge nach		flach, der Länge nach		
Backen	50 Min., 250 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten		50 Min., 250 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten		
Schwaden	kräftig nach 1 Min., nach 5 Min. ablassen		kräftig nach 1 Min., nach 5 Min. ablassen		

ZEITEN	„no knead“-Rezept	Übernacht-Rezept
Vorbereitungszeit	12–20 h (30 Min.)	26–34 h (60 Min.)
Zubereitungszeit am Backtag	3½ h (40 Min.)	1 h (5 Min.)
Teigmenge	1150 g	1150 g
Teigeinlage	1150 g	1150 g
Teigausbeute	167	167
Teigtemperatur	24 °C	20–22 °C
Teigkonsistenz	mittelfest, straff, elastisch	mittelfest, straff, elastisch

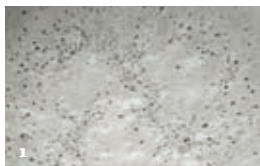
ZUTATEN				
Vorteig	200 g Dinkelmehl 1050	30 %	200 g Dinkelmehl 1050	30 %
	185 g Wasser	27,5 %	185 g Wasser	27,5 %
	0,2 g Frischhefe	0,03 %	0,2 g Frischhefe	0,03 %
Mehlkochstück	50 g Dinkelmehl 1050	7,5 %	50 g Dinkelmehl 1050	7,5 %
	250 g Wasser	37,5 %	250 g Wasser	37,5 %
	15 g Salz	2,2 %	15 g Salz	2,2 %
Autolyseteig	gesamter Vorteig	—	—	—
	gesamtes Mehlkochstück	—		
	420 g Dinkelmehl 1050	62,5 %		
	13 g Zitronensaft	2 %		
Hauptteig	gesamter Autolyseteig	—	gesamter Vorteig	—
			gesamtes Mehlkochstück	—
			420 g Dinkelmehl 1050	62,5 %
			13 g Zitronensaft	2 %
	7 g Frischhefe	1 %	5 g Frischhefe	0,8 %
	10 g Butter (18–20 °C)	1,5 %	10 g Butter (5 °C)	1,5 %

KURZANLEITUNG		
Vorteig	mischen, 12–20 h, 18–20 °C	mischen, 12–20 h, 18–20 °C
Mehlkochstück	unter Rühren aufkochen, mind. 4 h auskühlen (35 °C)	unter Rühren aufkochen, mind. 4 h auskühlen (18 °C)
Autolyseteig	mischen, 30 Min. Ruhe	—
Mischen/Kneten	von Hand gleichmäßig mischen (ca. 3 Min.)	6 Min. langsam, 2 Min. schnell (löst sich vollständig)
Stockgare	90 Min., 24 °C, nach 20, 40, 60 Min. dehnen und falten	60 Min., 20–22 °C
Aufarbeiten	lang	lang
Stückgare	60 Min., 24 °C, Gärkorb, Schluss oben	12 h, 5 °C, Gärkorb, Schluss oben
Schnitt	flach, der Länge nach	flach, der Länge nach
Backen	50 Min., 250 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten	50 Min., 250 °C fallend auf 205 °C, Schluss unten
Schwaden	kräftig nach 1 Min., nach 5 Min. ablassen	kräftig nach 1 Min., nach 5 Min. ablassen



Dinkelkastenbrot

Vorstufen



Teigzustände



Dinkelkastenbrote spielen in derselben Liga wie Weizenkastenbrote – als Sandwichbrot und für all diejenigen, die milden Brotgeschmack und weiche Krumen schätzen.

Um eine schöne weich-saftige Krume zu erreichen, ist diesem Rezept ein Mehlkochstück zugefügt. Dadurch wird mehr Wasser im Teig gebunden, ohne dass er zu weich wird. Eine Autolysephase sorgt für eine gute Verquellung des Mehles und spart Knetzeit. Etwas mehr als 2 % Butter wirken neben dem Kochstück dem Trockenbacken entgegen.

Das Dinkelkastenbrot hat einen spürbar nussigeren Krumengeschmack als das Weizenkastenbrot. Es ist ein Genuss mit allen denkbaren Belägen und Aufstrichen.

Das Rezept ist für eine Kastenform von 22 × 10 × 9 cm ausgelegt.

Vorstufen

- 1 Vorteig
- 2 Mehlkochstück

Teigzustände

- 3 Vor der Stockgare
- 4 Nach der Stockgare
- 5 Vor der Stückgare
- 6 Nach der Stückgare

UNSER TIPP

Für ein kräftigeres Aroma können Sie dem Teig beim Herstellen der Autolyse noch 50 g altes Roggen-Anstellgut aus dem Kühlschrank zufügen. Lassen Sie hierzu jeweils 25 g Wasser und 25 g Dinkelmehl 630 weg, um das gleiche Teiggewicht und eine ähnliche Teigkonsistenz zu erhalten.

Basisrezept

Die Vorteigzutaten mit einem Löffel gleichmäßig vermischen (zähflüssige Konsistenz). 12–20 Stunden bei 18–20 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit mindestens verdoppelt haben. Der Vorteig ist intensiv von Gasblasen durchzogen und riecht fruchtig-säuerlich.

Die Zutaten für das Mehlkochstück mit dem Schneebesen klümpchenfrei verrühren und unter Rühren aufkochen. Sobald sich die Masse verfestigt, den Topf vom Herd nehmen und rühren, bis sie eine puddingartige Konsistenz hat. In eine Schüssel füllen und mit Klarsichtfolie abdecken. Mindestens 4 Stunden auf ca. 20 °C auskühlen lassen. Das Mehlkochstück kann auch über 1–3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dann aber muss es vor der Verarbeitung im Teig wieder auf Raumtemperatur gebracht werden.

Am Backtag den Vorteig, das Mehlkochstück, das Mehl und das Wasser mit einem Löffel oder von Hand vermischen und 30 Minuten quellen lassen. Alle Zutaten des Hauptteiges in die Kneteschüssel geben. 5 Minuten auf niedrigster Stufe und 2 Minuten auf zweiter Stufe kneten, bis sich der Teig vollständig von der Schüssel löst. Er sollte dehnbar, elastisch und von mittelfester Konsistenz sein. Etwa 90 Minuten luftdicht abgedeckt bei 24 °C ruhen lassen. Nach 45 Minuten den Teig dehnen und falten.

Anschließend den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, ihn rund- und langwirken. Macht der Teig einen zu weichen Eindruck, sollte er vor dem Formen kurz auf der Arbeitsfläche gedehnt und gefaltet werden.

Den Teigling mit Schluss nach unten in die gut gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform setzen.

Etwa 90 Minuten abgedeckt bei 24 °C reifen lassen. Der Teig sollte etwas oberhalb des Randes der Kastenform stehen.

Die Oberfläche gut mit Mehl absieben.

Die Kastenform in den auf 250 °C vorgeheizten Ofen schieben. Sofort kräftig schwaden. Nach 10 Minuten den Schwaden wieder ablassen und den Ofen auf 200 °C herunterdrehen. Insgesamt 60 Minuten lang backen.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

Im Interesse einer milden Säure wird die Menge des versäuerten Dinkelmehles auf 18 % reduziert und der Sauerteig möglichst warm bei 30 °C geführt. Es ist hilfreich, wenn bereits das Anstellgut zuvor warm aufgefrischt wurde. Die gewünschte Teigtemperatur liegt bei 29 °C, um dem Sauerteig optimale Bedingungen zu liefern. Wird der Sauerteig nur bei 20 °C geführt, sinkt die Hauptteigtemperatur. Entsprechend verlängern sich die Teigruhezeiten.

Der Teig ist aufgrund des Sauerteiges etwas weicher und klebriger als der Basisrezeptteig. Daher kann es hilfreich sein, ihn vor dem Wirken nochmals zu dehnen und zu falten, um ihm mehr Struktur zu verschaffen.

Da keine Hefe zugesetzt wird, verlängert sich die Stückgare (immer abhängig von der Triebkraft des eigenen Sauerteiges).

„NO-KNEAD“-REZEPT

Das Mischen von Vorteig, Autolyseteig und Hauptteig geschieht vollständig von Hand. Die Temperatur des Schüttwassers wird erhöht, um die gewünschte Teigtemperatur zu erreichen. Beim Mischen des Hauptteiges verbessert sich die Teigstruktur, wenn Sie den Teig in der Schüssel etwas von Hand verkneten. Während der Stockgare wird nach 30 und 60 Minuten gedehnt und gefaltet, um dem Teig zusätzliche Struktur zu geben und damit die fehlende intensive maschinelle Knetung etwas auszugleichen.

ÜBERNACHT-REZEPT

Die Temperatur des Schüttwassers wird auf 12 °C reduziert, um eine geringere Teigtemperatur zu erreichen. Bei kühlerem Teig laufen die Reifeprozesse deutlich langsamer ab. Ansonsten bestünde die Gefahr, dass der Teig schon in den ersten Stunden im Kühlschrank zur Vollgare gelangt. Sollte der Teig wärmer als 20–22 °C sein, kann es helfen, ihn bereits während der Stockgare in den Kühlschrank zu schieben. Die Stückgare erfolgt gut abgedeckt bei 5 °C im Kühlschrank.

SAUERTEIGREZEPT



Sauerteig



Teigzustände



„NO KNEAD“-REZEPT



Vorteig



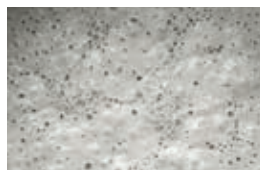
Teigzustände



ÜBERNACHT-REZEPT



Vorteig



Teigzustände



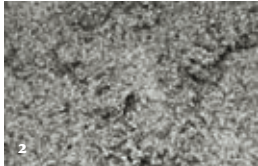
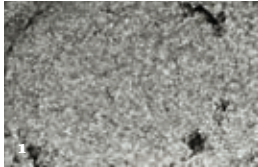
ZEITEN		Basisrezept	Sauerteigrezept
Vorbereitungszeit		12–20 h (15 Min.)	12–20 h (15 Min.)
Zubereitungszeit am Backtag		5 h (45 Min.)	6½ h (45 Min.)
Teigmenge		1150 g	1150 g
Teigeinlage		1150 g	1150 g
Teigausbeute		(165)	(165)
Teigtemperatur		Autolyseteig 28 °C Hauptteig 26 °C	Autolyseteig 32 °C Hauptteig 29 °C
Teigkonsistenz		mittelfest, elastisch, dehnbar	mittelfest, leicht klebrig, elastisch, dehnbar, weicher
ZUTATEN			
Vorteig/Sauerteig		150 g Dinkelmehl 630 150 g Wasser 0,1 g Frischhefe	120 g Dinkelmehl 630 120 g Wasser (35 °C) 12 g Anstellgut (Weizen/ Dinkel)
		22 % 22 % 0,02 %	18 % 18 % 1,8 %
Mehlkochstück		27 g Dinkelmehl 630 135 g Wasser 14 g Salz	27 g Dinkelmehl 630 135 g Wasser 14 g Salz
		4 % 20 % 2 %	4 % 20 % 2 %
Autolyseteig		gesamter Vorteig gesamtes Mehlkochstück 500 g Dinkelmehl 630 155 g Wasser (35 °C)	gesamter Sauerteig gesamtes Mehlkochstück 520 g Dinkelmehl 630 175 g Wasser (45 °C)
		— — 74 % 23 %	— — 77,1 % 26,1 %
Hauptteig		gesamter Autolyseteig 6 g Frischhefe 15 g Butter	gesamter Autolyseteig 15 g Butter
		— 0,9 % 2,2 %	— 2,2 %
KURZANLEITUNG			
Vorteig/Sauerteig		mischen, 12–20 h, 18–20 °C	mischen, 10–12 h bei 30 °C (alternativ: 16–20 h bei 20 °C)
Mehlkochstück		unter Rühren aufkochen, mind. 4 h auskühlen (20 °C)	unter Rühren aufkochen, mind. 4 h auskühlen (20 °C)
Autolyseteig		mischen, 30 Min. Ruhe	mischen, 30 Min. Ruhe
Mischen/Kneten		5 Min. langsam, 2 Min. schnell (löst sich vollständig)	5 Min. langsam, 2 Min. schnell (löst sich vollständig)
Stockgare		90 Min., 24 °C, nach 45 Min. dehnen und falten	90 Min., 24 °C, nach 45 Min. dehnen und falten
Aufarbeiten		lang	lang
Stückgare		90 Min., Kastenform, Schluss unten	120–150 Min., Kastenform, Schluss unten
Schnitt		—	—
Vorbereitung		mit Mehl absieben	mit Mehl absieben
Backen		60 Min., 250 °C fallend auf 200 °C	60 Min., 250 °C fallend auf 200 °C
Schwaden		sofort kräftig, nach 10 Min. ablassen	sofort kräftig, nach 10 Min. ablassen

ZEITEN		„no knead“-Rezept	Übernacht-Rezept	
Vorbereitungszeit	12–20 h (15 Min.)		26½–34 ½ h (45 Min.)	
Zubereitungszeit am Backtag	5 h (45 Min.)		65 Min. (5 Min.)	
Teigmenge	1150 g		1150 g	
Teigeinlage	1150 g		1150 g	
Teigausbeute	(165)		(165)	
Teigtemperatur	Autolyseteig 30 °C Hauptteig 26 °C		20–22 °C	
Teigkonsistenz	mittelfest, elastisch, dehnbar		mittelfest, elastisch, dehnbar	
ZUTATEN				
Vorteig	150 g Dinkelmehl 630	22 %	150 g Dinkelmehl 630	22 %
	150 g Wasser	22 %	150 g Wasser	22 %
	0,1 g Frischhefe	0,02 %	0,1 g Frischhefe	0,02 %
Mehlkochstück	27 g Dinkelmehl 630	4 %	27 g Dinkelmehl 630	4 %
	135 g Wasser	20 %	135 g Wasser	20 %
	14 g Salz	2 %	14 g Salz	2 %
Autolyseteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Vorteig	—
	gesamtes Mehlkochstück	—	gesamtes Mehlkochstück	—
	500 g Dinkelmehl 630	74 %	500 g Dinkelmehl 630	74 %
	155 g Wasser (45 °C)	23 %	155 g Wasser (12 °C)	23 %
Hauptteig	gesamter Autolyseteig	—	gesamter Autolyseteig	—
	6 g Frischhefe	0,9 %	5 g Frischhefe	0,8 %
	15 g Butter (weich)	2,2 %	15 g Butter	2,2 %
KURZANLEITUNG				
Vorteig	mischen, 12–20 h, 18–20 °C		mischen, 12–20 h, 18–20 °C	
Mehlkochstück	unter Rühren aufkochen, mind. 4 h auskühlen (20 °C)		unter Rühren aufkochen, mind. 4 h auskühlen (20 °C)	
Autolyseteig	mischen, 30 Min. Ruhe		mischen, 30 Min. Ruhe	
Mischen/Kneten	von Hand gleichmäßig mischen/in der Schüssel verkneten (ca. 3 Min.)		5 Min. langsam, 2 Min. schnell (löst sich vollständig)	
Stockgare	90 Min., 24 °C, nach 30, 60 Min. dehnen und falten		90 Min., 24 °C, nach 45 Min. dehnen und falten	
Aufarbeiten	lang		lang	
Stückgare	90 Min., Kastenform, Schluss unten		12 h, 5 °C, Kastenform, Schluss unten	
Schnitt	—		—	
Vorbereiten	mit Mehl absieben		mit Mehl absieben	
Backen	60 Min., 250 °C fallend auf 200 °C		60 Min., 250 °C fallend auf 200 °C	
Schwaden	sofort kräftig, nach 10 Min. ablassen		sofort kräftig, nach 10 Min. ablassen	



Dinkelschrotbrot

Vorstufen



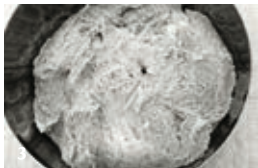
Ein vollwertiges Brot mit Biss.

Etwa die Hälfte des Schrotes steckt in Vorstufen, um es gut zu verquellen und am Ende eine saftige Krume zu erreichen. Vor allem das Brühstück sorgt dafür, dass bereits gebundenes Wasser in den Teig gelangt. So kann der Teig trotz seines hohen Wassergehaltes gut von Hand bearbeitet werden.

Der im Rezept verwendete Vollrohrzucker ist ein unraffiniertes Produkt aus Zuckerrohr. Er ist dunkelbraun und verleiht der Krume eine leicht süße Note mit Karamellanklängen, die hervorragend mit dem kernigen Dinkelaroma harmonisiert.

Das Sauerteigrezept bringt ein kräftig-würziges Schrotbrot hervor.

Teigzustände

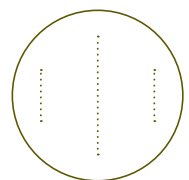


Vorstufen

- 1 Vorteig
- 2 Brühstück

Teigzustände

- 3 Vor der Stockgare
- 4 Nach der Stockgare
- 5 Vor der Stückgare
- 6 Nach der Stückgare



Basisrezept

Die Vorteigzutaten 4 Minuten auf niedrigster Stufe und 4 Minuten auf zweiter Stufe verkneten (zähflüssige, bindige Konsistenz). Das intensive Kneten des Vorteiges ist bei Schrotteigen eine wichtige Voraussetzung, um später ausreichend Bindung im Teig zu haben.

12–20 Stunden bei 18–20 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit etwa verdoppelt haben. Der Vorteig ist intensiv von Gasblasen durchzogen und riecht herb-säuerlich.

Die Brühstückzutaten mit kochendem Wasser übergießen und gut verrühren. Die Masse dickt rasch ein und wird fest. Ein Teil der Stärke verkleistert bereits und bindet so Wasser an sich. Durch den Salzanteil kann das Brühstück bis zu 12 Stunden bei Raumtemperatur abstehen. Andernfalls kann es auch im Kühlschrank gelagert werden, sollte aber vor Verwendung wieder Raumtemperatur annehmen.

Alle Zutaten des Hauptteiges in die Kneteschüssel geben. 4 Minuten auf niedrigster Stufe und 4 Minuten auf zweiter Stufe kneten. Der Teig löst sich vollständig von der Schüssel. Er sollte elastisch und von mittelfester Konsistenz sein.

Etwa 90 Minuten luftdicht abgedeckt bei 24 °C ruhen lassen. Nach 45 Minuten den Teig dehnen und falten.

Anschließend den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und ihn straff rundwirken. Darauf achten, dass die Teighaut nicht einreißt (die Schalenbestandteile schwächen das Klebergerüst). Macht der Teig einen zu weichen Eindruck, sollte er vor dem Formen kurz auf der Arbeitsfläche gedehnt und gefaltet werden.

Den Teigling mit Schluss nach oben in einen bemehlten Gärkorb setzen.

Etwa 60 Minuten abgedeckt bei 24 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich um reichlich die Hälfte vergrößert haben.

Den Teigling mit Schluss nach unten auf den Einschießer setzen. Mit gerader Klinge drei parallele Schnitte von etwa 1 cm Tiefe setzen.

Den Teigling in den auf 250 °C vorgeheizten Ofen schieben. Sofort kräftig schwaden. Nach 5 Minuten den Schwaden wieder ablassen und den Ofen auf 200 °C herunterdrehen. Insgesamt 60 Minuten lang backen.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

Auch der Sauerteig muss intensiv geknetet werden, damit er bereits Bindung hat. Für einen mildsauren Geschmack empfiehlt es sich, den Sauerteig warm zu führen. Es ist hilfreich, wenn bereits das Anstellgut warm aufgefrischt wurde. Wird der Sauerteig nur bei 20 °C geführt, sinkt die Hauptteigtemperatur und das Brot bekommt eine spitzere Säure.

Der Teig ist aufgrund des Sauerteiges etwas weicher und klebriger als der Basisrezeptteig. Daher sollte er vor dem Wirken nochmals gedehnt und gefaltet werden, um ihm mehr Struktur zu verschaffen.

Da keine Hefe zugesetzt wird, verlängern sich Stock- und Stückgare (immer abhängig von der Triebkraft des eigenen Sauerteiges).

„NO-KNEAD“-REZEPT

Das Mischen von Vorteig, Brühstück und Hauptteig geschieht vollständig von Hand. Ein stabiler Löffel ist dabei eine gute Hilfe. Es ist mit Mischen und Aufziehen nicht möglich, dem Teig eine den gekneteten Teigen gleichwertige Bindung zu verschaffen. Deshalb erscheint der Teig etwas weicher, klebriger. Die Temperatur des Schüttwassers wird erhöht, um die gewünschte Teigtemperatur zu erreichen. Während der Stockgare wird der Teig nach 25, 50 und 75 Minuten gedehnt und gefaltet, um den Kleber zu straffen.

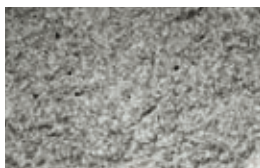
ÜBERNACHT-REZEPT

Die Temperatur des Schüttwassers wird auf 12 °C reduziert, um eine geringere Teigtemperatur zu erreichen. Bei kühlerem Teig laufen die Reifeprozesse deutlich langsamer ab. Ansonsten bestünde die Gefahr, dass der Teig schon in den ersten Stunden im Kühlschrank zur Vollgare gelangt. Die Stückgare erfolgt gut abgedeckt bei 5 °C im Kühlschrank.

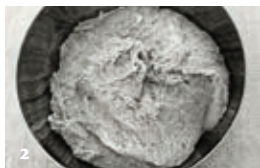
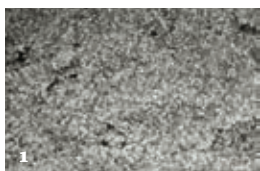
SAUERTEIGREZEPT



Sauerteig



Teigzustände



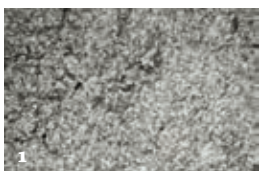
„NO KNEAD“-REZEPT



Vorteig



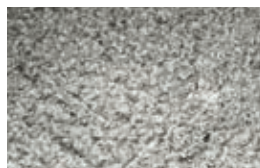
Teigzustände



ÜBERNACHT-REZEPT



Vorteig



Teigzustände



ZEITEN	Basisrezept	Sauerteigrezept
Vorbereitungszeit	12–20 h (30 Min.)	12–20 h (30 Min.)
Zubereitungszeit am Backtag	4 h (30 Min.)	5½ h (30 Min.)
Teigmenge	1150 g	1150 g
Teigeinlage	1150 g	1150 g
Teigausbeute	176	176
Teigtemperatur	26 °C	29 °C
Teigkonsistenz	mittelfest, sehr elastisch	mittelfest, leicht klebend, weicher

ZUTATEN				
Vorteig/Sauerteig	145 g Dinkelschrot mittel	23 %	130 g Dinkelschrot mittel	20 %
	145 g Wasser	23 %	130 g Wasser (35 °C)	20 %
	0,1 g Frischhefe	0,02 %	13 g Anstellgut (Weizen/ Dinkel)	2 %
Brühstück	165 g Dinkelschrot mittel	26 %	190 g Dinkelschrot mittel	30 %
	240 g Wasser (kochend)	38 %	285 g Wasser (kochend)	45 %
	11 g Salz	1,8 %	11 g Salz	1,8 %
Hauptteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Vorteig	—
	gesamtes Brühstück	—	gesamtes Brühstück	—
	70 g Dinkelschrot mittel	11 %	60 g Dinkelschrot mittel	9 %
	255 g Dinkelschrot fein	40 %	255 g Dinkelschrot fein	40 %
	95 g Wasser (35 °C)	15 %	65 g Wasser (35 °C)	10 %
	6 g Frischhefe	0,9 %		
	14 g Vollrohrzucker	2,2 %	14 g Vollrohrzucker	2,2 %

KURZANLEITUNG		
Vorteig	4 Min. langsam, 4 Min. schnell, 12–20 h, 18–20 °C	4 Min. langsam, 4 Min. schnell, 10–12 h bei 30 °C (alternativ: 16–20 h bei 20 °C)
Brühstück	mit kochendem Wasser übergießen, gut verrühren, 4–12 h, 18–20 °C	mit kochendem Wasser übergießen, gut verrühren, 4–12 h, 18–20 °C
Mischen/Kneten	4 Min. langsam, 4 Min. schnell (löst sich vollständig)	4 Min. langsam, 4 Min. schnell (löst sich vollständig)
Stockgare	90 Min, 24 °C, nach 25, 50, 75 Min. dehnen und falten	2 h, 24 °C, nach 60 Min. dehnen und falten
Aufarbeiten	rund	rund
Stückgare	60 Min., Gärkorb, Schluss oben	2 h, Gärkorb, Schluss oben
Schnitt	gerade, 3 Schnitte parallel, 1 cm tief	gerade, 3 Schnitte parallel, 1 cm tief
Backen	60 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten	60 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten
Schwaden	sofort kräftig, nach 5 Min. ablassen	sofort kräftig, nach 8 Min. ablassen

ZEITEN	„no knead“-Rezept	Übernacht-Rezept
Vorbereitungszeit	12–20 h (30 Min.)	27–35 h (60 Min.)
Zubereitungszeit am Backtag	4½ h (45 Min.)	65 Min. (5 Min.)
Teigmenge	1150 g	1150 g
Teigeinlage	1150 g	1150 g
Teigausbeute	176	176
Teigtemperatur	26 °C	20–22 °C
Teigkonsistenz	mittelfest, sehr elastisch, leicht klebend	mittelfest, sehr elastisch

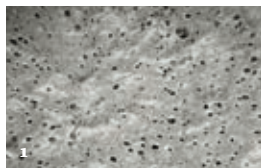
ZUTATEN				
Vorteig	145 g Dinkelschrot mittel	23 %	145 g Dinkelschrot mittel	23 %
	145 g Wasser	23 %	145 g Wasser	23 %
	0,1 g Frischhefe	0,02 %	0,1 g Frischhefe	0,02 %
Brühstück	165 g Dinkelschrot mittel	26 %	165 g Dinkelschrot mittel	26 %
	240 g Wasser (kochend)	38 %	240 g Wasser (kochend)	38 %
	11 g Salz	1,8 %	11 g Salz	1,8 %
Hauptteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Vorteig	—
	gesamtes Brühstück	—	gesamtes Brühstück	—
	70 g Dinkelschrot mittel	11 %	70 g Dinkelschrot mittel	11 %
	255 g Dinkelschrot fein	40 %	255 g Dinkelschrot fein	40 %
	95 g Wasser (40 °C)	15 %	95 g Wasser (12 °C)	15 %
	6 g Frischhefe	0,9 %	5 g Frischhefe	0,8 %
	14 g Vollrohrzucker	2,2 %	14 g Vollrohrzucker	2,2 %

KURZANLEITUNG		
Vorteig	4 Min. langsam, 4 Min. schnell, 12–20 h, 18–20 °C	4 Min. langsam, 4 Min. schnell, 12–20 h, 18–20 °C
Brühstück	mit kochendem Wasser übergießen, gut verrühren, 4–12 h, 18–20 °C	mit kochendem Wasser übergießen, gut verrühren, 4–12 h, 18–20 °C
Mischen/Kneten	von Hand gleichmäßig mischen (ca. 3 Min.)	4 Min. langsam, 4 Min. schnell (löst sich vollständig)
Stockgare	90 Min., 24 °C, nach 25, 50, 75 Min. dehnen und falten	90 Min., 24 °C, nach 45 Min. dehnen und falten
Aufarbeiten	rund	rund
Stückgare	60 Min., Gärkorb, Schluss oben	12 h, 5 °C, Gärkorb, Schluss oben
Schnitt	gerade, 3 Schnitte parallel, 1 cm tief	gerade, 3 Schnitte parallel, 1 cm tief
Backen	60 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten	60 Min., 250 °C fallend auf 215 °C, Schluss unten
Schwaden	sofort kräftig, nach 5 Min. ablassen	sofort kräftig, nach 5 Min. ablassen



Dinkelvollkornbrot

Vorstufen



Ein saftiges, herb-nussiges Brot mit langer Frischhaltung. Den guten Geschmack verdankt es nicht nur dem vollen Korn, sondern auch einem üppig dimensionierten Vorteig.

Vollkornmehl kann weit mehr Wasser binden als weniger ausgemahlene Mehle. Deshalb enthält der Teig 78 % Wasser. Dank eines Mehlkochstücks fällt diese relativ große Menge aber beim Bearbeiten des Teiges kaum auf. Er fühlt sich trotzdem straff und elastisch an.

Insbesondere die Übernachtvariante ist reizvoll, weil hier das Mehl einerseits viel mehr Zeit zum Verquellen hat und andererseits ein noch intensiverer Geschmack in die Brotkrume Einzug hält.

Teigzustände



Vorstufen

- 1 Vorteig
- 2 Mehlkochstück

Teigzustände

- 3 Vor der Stockgare
- 4 Nach der Stockgare
- 5 Vor der Stückgare
- 6 Nach der Stückgare

UNSER TIPP

Das Dinkelvollkornbrot wird durch Rosinen ideal ergänzt. Die Rosinen (50–100 g) dazu einige Stunden in Wasser einweichen, gut abtropfen lassen und von Anfang an mit in den Teig kneten. Die Rosinen werden dadurch zerknetet und verleihen dem Brot durch ihre schwache Süße einen ganz außergewöhnlichen Charakter.



Basisrezept

Die Vorteigzutaten mit einem Löffel gleichmäßig vermischen (zähflüssige Konsistenz). 12–20 Stunden bei 18–20 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit mindestens verdoppelt haben. Der Vorteig ist intensiv von Gasblasen durchzogen und riecht etwas herb und fruchtig-säuerlich.

Die Zutaten für das Mehlkochstück mit dem Schneebesen klumpchenfrei verrühren und unter Rühren aufkochen. Sobald sich die Masse verfestigt, den Topf vom Herd nehmen und rühren, bis sie eine puddingartige Konsistenz hat. In eine Schüssel füllen und mit Klarsichtfolie abdecken. Mindestens 4 Stunden auf ca. 20 °C auskühlen lassen. Das Mehlkochstück kann auch über 1–3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dann aber muss es vor der Verarbeitung im Teig wieder auf Raumtemperatur gebracht werden.

Alle Zutaten des Hauptteiges in die Kneteschüssel geben. 6 Minuten auf niedrigster Stufe und 2 Minuten auf zweiter Stufe kneten, bis sich der Teig vollständig von der Schüssel löst. Er sollte straff, elastisch und von mittelfester Konsistenz sein.

Etwa 1 Stunde luftdicht abgedeckt bei 24 °C ruhen lassen.

Anschließend den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, ihn rund- und langwirken. Macht der Teig einen zu weichen Eindruck, sollte er vor dem Formen kurz auf der Arbeitsfläche gedehnt und gefaltet werden.

Den Teigling mit Schluss nach oben in einen mit Dinkelvollkornmehl ausgestreuten Gärkorb setzen.

Etwa 1 Stunde abgedeckt bei 24 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich um ca. die Hälfte vergrößern.

Den Teigling mit Schluss nach unten auf den Einschießer setzen, zweimal parallel ca. 5–7 mm tief mit flacher Klinge im 45°-Winkel zur langen Achse einschneiden und in den auf 250 °C vorgeheizten Ofen schieben. Nach 1 Minute kräftig schwaden. Nach 5 Minuten den Schwaden wieder ablassen und den Ofen auf 200 °C herunterdrehen. Insgesamt 50 Minuten lang backen.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

Der Sauerteig ist weich gehalten, um das Vollkornmehl ausreichend zu verquellen und eine eher milde Note in den Teig zu bringen. Er sollte entweder 8 Stunden bei etwa 30 °C (mildes Aroma) oder 18–20 Stunden bei 20 °C (etwas säuerlicher) reifen. Wird der Sauerteig nur bei 20 °C geführt, sinkt die Hauptteigtemperatur auf etwa 23–24 °C. Entsprechend verlängern sich die Teigruhezeiten.

Da keine Hefe zugesetzt wird, verlängern sich Stock- und Stückgare um je 30 Minuten im Vergleich zum Basisrezept (immer abhängig von der Triebkraft des eigenen Sauerteiges).

Der Wasseranteil wurde um 5 % reduziert, weil der Sauerteig in der angesetzten Menge die Teigkonsistenz weicher werden lässt. Um den Teig zu straffen, wird er während der Stockgare einmal gedehnt und gefaltet.

„NO-KNEAD“-REZEPT

Um dem Teig mehr Struktur zu geben, werden Vorteig, Mehlkochstück, Mehl und Zitronensaft zuvor miteinander verquollen. Der Autolyseteig sollte dabei 30 Minuten luftdicht abgedeckt bei Raumtemperatur (20–22 °C) ruhen. Währenddessen kann sich ein Teil des Klebergerüstes ausbilden. Später folgt die Kleberentwicklung während der Stockgare durch Dehnen und Falten.

Die Stockgare dauert aufgrund der nötigen Zwischenbearbeitung 30 Min. länger als im Basisrezept. Dafür wird die Stückgare um 30 Minuten verkürzt.

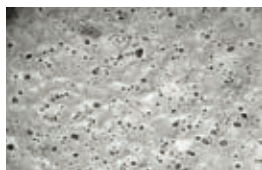
ÜBERNACHT-REZEPT

Um den Teigling im Kühlschrank schnell herunterkühlen zu können und damit den Hefetrieb zu bremsen, wird die Teigtemperatur mit einem möglichst etwas kühleren Mehlkochstück auf 20–22 °C eingestellt. Außerdem werden die Hefemenge und die Temperatur der Stockgare reduziert. Sollte der Teig wärmer als 20–22 °C sein, kann es helfen, ihn bereits während der Stockgare in den Kühlschrank zu schieben.

SAUERTEIGREZEPT



Sauerteig



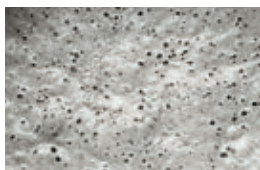
Teigzustände



„NO KNEAD“-REZEPT



Vorteig



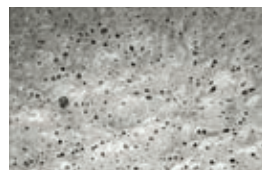
Teigzustände



ÜBERNACHT-REZEPT



Vorteig



Teigzustände



ZEITEN		Basisrezept		Sauerteigrezept	
Vorbereitungszeit	12–20 h (30 Min.)		8–20 h (30 Min.)		
Zubereitungszeit am Backtag	3½ h (30 Min.)		4½ h (30 Min.)		
Teigmenge	1150 g		1150 g		
Teigeinlage	1150 g		1150 g		
Teigausbeute	178		172		
Teigtemperatur	24 °C		26 °C		
Teigkonsistenz	mittelfest, straff, elastisch		mittelfest, straff, elastisch, etwas weicher		
ZUTATEN					
Vorteig/Sauerteig	190 g Dinkelvollkornmehl	30 %	195 g Dinkelvollkornmehl	30 %	
	190 g Wasser	30 %	195 g Wasser	30 %	
	0,2 g Frischhefe	0,03 %	20 g Anstellgut (Weizen/ Dinkel)	3 %	
Mehlkochstück	60 g Dinkelvollkornmehl	10 %	65 g Dinkelvollkornmehl	10 %	
	290 g Wasser	46 %	250 g Wasser	46 %	
	13 g Salz	2,1 %	14 g Salz	2,1 %	
Hauptteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Sauerteig	—	
	gesamtes Mehlkochstück	—	gesamtes Mehlkochstück	—	
	375 g Dinkelvollkornmehl	60 %	375 g Dinkelvollkornmehl	58,5 %	
	13 g Zitronensaft	2 %	13 g Zitronensaft	2 %	
	6 g Frischhefe	1 %			
	13 g Butter (5 °C)	2 %	13 g Butter (5 °C)	2 %	
KURZANLEITUNG					
Vorteig/Sauerteig	mischen, 12–20 h, 18–20 °C		mischen, 8 h, 29–30 °C (alternativ: 18–20 h, 20 °C)		
Mehlkochstück	unter Rühren aufkochen, mind. 4 h auskühlen (20 °C)		unter Rühren aufkochen, mind. 4 h auskühlen (20 °C)		
Mischen/Kneten	6 Min. langsam, 2 Min. schnell (löst sich vollständig)		6 Min. langsam, 2 Min. schnell (löst sich vollständig)		
Stockgare	60 Min., 24 °C		90 Min., 24 °C, nach 45 Min. dehnen und falten		
Aufarbeiten	lang		lang		
Stückgare	60 Min., 24 °C, Gärkorb, Schluss oben		90 Min., 24 °C, Gärkorb, Schluss oben		
Schnitt	flach, 2 Schnitte halb quer		flach, 2 Schnitte halb quer		
Backen	50 Min., 250 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten		50 Min., 250 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten		
Schwaden	kräftig nach 1 Min., nach 5 Min. ablassen		kräftig nach 1 Min., nach 5 Min. ablassen		

ZEITEN	„no knead“-Rezept	Übernacht-Rezept
Vorbereitungszeit	12–20 h (30 Min.)	26–34 h (60 Min.)
Zubereitungszeit am Backtag	4 h (40 Min.)	1 h (5 Min.)
Teigmenge	1150 g	1150 g
Teigeinlage	1150 g	1150 g
Teigausbeute	178	178
Teigtemperatur	24 °C	20–22 °C
Teigkonsistenz	mittelfest, straff, elastisch	mittelfest, straff, elastisch

ZUTATEN				
Vorteig	190 g Dinkelvollkornmehl	30 %	190 g Dinkelvollkornmehl	30 %
	190 g Wasser	30 %	190 g Wasser	30 %
	0,2 g Frischhefe	0,03 %	0,2 g Frischhefe	0,03 %
Mehlkochstück	60 g Dinkelvollkornmehl	10 %	60 g Dinkelvollkornmehl	10 %
	290 g Wasser	46 %	290 g Wasser	46 %
	13 g Salz	2,1 %	13 g Salz	2,1 %
Autolyseteig	gesamter Vorteig	—	—	—
	gesamtes Mehlkochstück	—	—	—
	375 g Dinkelvollkornmehl	60 %	—	—
	13 g Zitronensaft	2 %	—	—
Hauptteig	gesamter Autolyseteig	—	gesamter Vorteig	—
	—	—	gesamtes Mehlkochstück	—
	—	—	375 g Dinkelvollkornmehl	60 %
	—	—	13 g Zitronensaft	2 %
	6 g Frischhefe	1 %	2 g Frischhefe	0,25 %
	13 g Butter (18–20 °C)	2 %	13 g Butter (5 °C)	2 %

KURZANLEITUNG		
Vorteig	mischen, 12–20 h, 18–20 °C	mischen, 12–20 h, 18–20 °C
Mehlkochstück	unter Rühren aufkochen, mind. 4 h auskühlen (20 °C)	unter Rühren aufkochen, mind. 4 h auskühlen (18 °C)
Autolyseteig	mischen, 30 Min. Ruhe	—
Mischen/Kneten	von Hand gleichmäßig mischen (ca. 3 Min.)	6 Min. langsam, 2 Min. schnell (löst sich vollständig)
Stockgare	90 Min., 24 °C, nach 20, 40, 60 Min. dehnen und falten	60 Min., 20–22 °C
Aufarbeiten	lang	lang
Stückgare	30 Min., 24 °C, Gärkorb, Schluss oben	12 h, 5 °C, Gärkorb, Schluss oben
Schnitt	flach, 2 Schnitte halb quer	flach, 2 Schnitte halb quer
Backen	50 Min., 250 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten	50 Min., 250 °C fallend auf 205 °C, Schluss unten
Schwaden	kräftig nach 1 Min., nach 5 Min. ablassen	kräftig nach 1 Min., nach 5 Min. ablassen



Dinkelmischbrot

Vorteig



Das Mischbrot schmeckt mild würzig, leicht herb-nussig und bietet sich als Unterlage für alle Aufstriche und Beläge an. Noch wesentlich kräftiger ist das reine Sauerteigbrot.

Im Dinkelmischbrot werden 80 % des dunkleren Dinkelmehles 1050 mit 20 % Roggenmehl 1150 kombiniert.

Teigzustände



Letzteres wird nicht wie üblich als Roggensauerteig zum Teig gegeben. Stattdessen wird das Roggenmehl als Poolish-Vorteig angesetzt. Dadurch binden die Schleimstoffe deutlich mehr Wasser, als es die Klebereiweiße und die Stärke in einem Weizen- oder Dinkel-Poolish könnten. Der Roggen sorgt so für eine saftigere Krume. Ein Mehlkochstück ist nicht zwingend nötig.

Teigzustände

- 1 Vor der Stockgare
- 2 Nach der Stockgare
- 3 Vor der Stückgare
- 4 Nach der Stückgare

UNSER TIPP

Durch Zugabe von 15 g Butter zum Hauptteig können Sie dem Brot eine zusätzliche feine Note verleihen.

Basisrezept

Die Vorteigzutaten mit einem Löffel gleichmäßig vermischen (zähflüssige Konsistenz). 12–20 Stunden bei 18–20 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit mindestens verdoppelt haben. Der Vorteig ist intensiv von Gasblasen durchzogen und riecht fruchtig-säuerlich.

Am Backtag das Mehl und das Wasser mit einem Löffel oder von Hand vermischen und 30 Minuten quellen lassen.

Alle Zutaten des Hauptteiges in die Knetschüssel geben. 5 Minuten auf niedrigster Stufe und 2 Minuten auf zweiter Stufe kneten. Der Teig löst sich vollständig von der Schüssel. Er sollte dehnbar, elastisch und von mittelfester Konsistenz sein.

Etwa 90 Minuten luftdicht abgedeckt bei 24 °C ruhen lassen. Nach 45 Minuten den Teig dehnen und falten.

Anschließend den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, ihn rund- und langwirken. Macht der Teig einen zu weichen Eindruck, sollte er vor dem Formen kurz auf der Arbeitsfläche gedehnt und gefaltet werden. Der Schluss sollte offen und gut bemehlt sein, damit er beim Backen wieder aufreißt.

Den Teigling mit Schluss nach unten in einen bemehlten Gärkorb setzen.

Etwa 50 Minuten abgedeckt bei 24 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich um reichlich die Hälfte vergrößert haben.

Den Teigling mit Schluss nach oben auf den Einschießer setzen. Sollte sich der Schluss nicht öffnen, kann er auch mit einem Messer oder einer Klinge nachgezogen werden.

Den Teigling in den auf 250 °C vorgeheizten Ofen schieben. Nach 1 Minute kräftig schwaden. Nach 5 Minuten den Schwaden wieder ablassen und den Ofen auf 200 °C herunterdrehen. Insgesamt 60 Minuten lang backen.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

Um eine gute Triebfähigkeit des Roggensauerteiges zu erreichen, wird er möglichst warm bei 30 °C über 10–12 Stunden geführt. Es ist hilfreich, wenn bereits das Anstellgut zuvor warm aufgefrischt wurde. Die gewünschte Teigtemperatur liegt bei 29 °C, um dem Sauerteig optimale Bedingungen zu bieten. Hierzu wird die Schüttwassertemperatur auf 40 °C erhöht. Wird der Sauerteig nur bei 20 °C geführt, sinkt die Hauptteigtemperatur. Entsprechend verlängern sich die Teigruhezeiten. Der Teig ist aufgrund des Sauerteiges etwas weicher und klebriger als der Basisrezeptteig. Daher kann es hilfreich sein, ihn vor dem Wirken nochmals zu dehnen und zu falten.

Da keine Hefe zugesetzt wird, verlängert sich die Stückgare (immer abhängig von der Triebkraft des eigenen Sauerteiges) um 30–60 Minuten.

„NO-KNEAD“-REZEPT

Das Mischen von Vorteig, Autolyseteig und Hauptteig geschieht vollständig von Hand. Die Temperatur des Schüttwassers wird erhöht, um die gewünschte Teigtemperatur zu erreichen. Beim Mischen des Hauptteiges verbessert sich die Teigstruktur, wenn Sie den Teig in der Schüssel etwas von Hand verkneten. Während der Stockgare wird nach 30 und 60 Minuten gedehnt und gefaltet, um dem Teig zusätzliche Struktur zu geben und damit das fehlende maschinelle Kneten etwas auszugleichen.

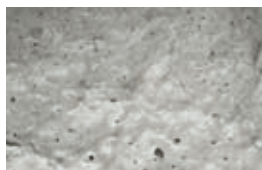
ÜBERNACHT-REZEPT

Die Temperatur des Schüttwassers wird auf 12 °C reduziert, um eine geringere Teigtemperatur zu erreichen. Bei kühlerem Teig laufen die Reifeprozesse deutlich langsamer ab. Ansonsten bestünde die Gefahr, dass der Teig schon in den ersten Stunden im Kühlschrank zur Vollgare gelangt. Sollte der Teig wärmer als 20–22 °C sein, kann es helfen, ihn bereits während der Stockgare in den Kühlschrank zu schieben. Die Teigausbute wird um 2 % reduziert, damit der Teig nach der langen Reifezeit beim Backen seine Form besser hält. Die Stückgare erfolgt gut abgedeckt bei 5 °C im Kühlschrank.

SAUERTEIGREZEPT



Sauerteig



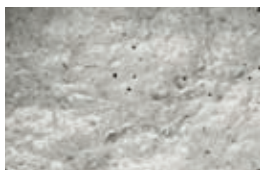
Teigzustände



„NO KNEAD“-REZEPT



Vorteig



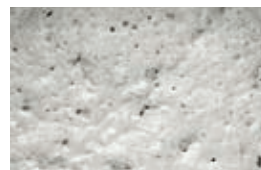
Teigzustände



ÜBERNACHT-REZEPT



Vorteig



Teigzustände



ZEITEN	Basisrezept	Sauerteigrezept
Vorbereitungszeit	12–20 h (15 Min.)	12–20 h (15 Min.)
Zubereitungszeit am Backtag	4 h (45 Min.)	6½ h (45 Min.)
Teigmenge	1150 g	1150 g
Teigeinlage	1150 g	1150 g
Teigausbeute	164	164
Teigtemperatur	Autolyseteig 28 °C Hauptteig 26 °C	Autolyseteig 35 °C Hauptteig 29 °C
Teigkonsistenz	mittelfest, elastisch, dehnbar	mittelfest, leicht klebend, weicher

ZUTATEN				
Vorteig/Sauerteig	140 g Roggenmehl 1150	20 %	135 g Roggenmehl 1150	20 %
	140 g Wasser	20 %	135 g Wasser (35 °C)	20 %
	0,1 g Frischhefe	0,02 %	14 g Anstellgut	2 %
Autolyseteig	550 g Dinkelmehl 1050	80 %	550 g Dinkelmehl 1050	79 %
	300 g Wasser (35 °C)	44 %	300 g Wasser (40 °C)	43 %
Hauptteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Sauerteig	—
	gesamter Autolyseteig	—	gesamter Autolyseteig	—
	7 g Frischhefe	1 %		
	14 g Salz	2 %	14 g Salz	2 %

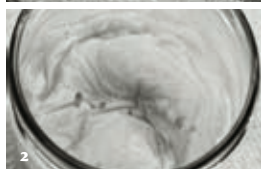
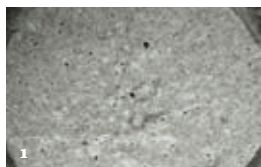
KURZANLEITUNG		
Vorteig/Sauerteig	mischen, 12–20 h, 18–20 °C	mischen, 10–12 h bei 30 °C (alternativ: 16–20 h bei 20 °C)
Autolyseteig	mischen, 30 Min. Ruhe	mischen, 30 Min. Ruhe
Mischen/Kneten	5 Min. langsam, 2 Min. schnell (löst sich vollständig)	5 Min. langsam, 2 Min. schnell (löst sich vollständig)
Stockgare	90 Min., 24 °C, nach 45 Min. dehnen und falten	2 h, 24 °C, nach 60 Min. dehnen und falten
Aufarbeiten	lang	lang
Stückgare	50 Min., Gärkorb lang, Schluss unten	90–120 Min., Gärkorb lang, Schluss unten
Schnitt	—	—
Backen	60 Min., 250 °C fallend auf 200 °C, Schluss oben	60 Min., 250 °C fallend auf 200 °C, Schluss oben
Schwaden	kräftig nach 1 Min., nach 5 Min. ablassen	kräftig nach 1 Min., nach 5 Min. ablassen

ZEITEN		„no knead“-Rezept	Übernacht-Rezept	
Vorbereitungszeit	12–20 h (15 Min.)		26½–34½ h (60 Min.)	
Zubereitungszeit am Backtag	4 h (45 Min.)		65 Min. (5 Min.)	
Teigmenge	1150 g		1150 g	
Teigeinlage	1150 g		1150 g	
Teigausbeute	164		162	
Teigtemperatur	Autolyseteig 30 °C Hauptteig 26 °C		20–22 °C	
Teigkonsistenz	mittelfest, leicht klebend, dehnbar, elastisch		mittelfest, leicht klebend, dehnbar, elastisch	
ZUTATEN				
Vorteig	140 g Roggenmehl 1150	20 %	140 g Roggenmehl 1150	20 %
	140 g Wasser	20 %	140 g Wasser	20 %
	0,1 g Frischhefe	0,02 %	0,1 g Frischhefe	0,02 %
Autolyseteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Vorteig	—
	550 g Dinkelmehl 1050	80 %	560 g Dinkelmehl 1050	80 %
	300 g Wasser (45 °C)	44 %	295 g Wasser (12 °C)	42 %
Hauptteig	gesamter Autolyseteig	—	gesamter Autolyseteig	—
	7 g Frischhefe	1 %	3,5 g Frischhefe	0,5 %
	14 g Salz	2 %	14 g Salz	2 %
KURZANLEITUNG				
Vorteig	mischen, 12–20 h, 18–20 °C		mischen, 12–20 h, 18–20 °C	
Autolyseteig	mischen, 30 Min. Ruhe		mischen, 30 Min. Ruhe	
Mischen/Kneten	von Hand gleichmäßig mischen (ca. 3 Min.)		5 Min. langsam, 2 Min. schnell (löst sich vollständig)	
Stockgare	90 Min., 24 °C, nach 30, 60 Min. dehnen und falten		90 Min., 24 °C, nach 45 Min. dehnen und falten	
Aufarbeiten	lang		lang	
Stückgare	50 Min., Gärkorb lang, Schluss unten		12 h, 5 °C, Gärkorb lang, Schluss unten	
Schnitt	—		—	
Backen	60 Min., 250 °C fallend auf 200 °C, Schluss oben		60 Min., 250 °C fallend auf 205 °C, Schluss oben	
Schwaden	kräftig nach 1 Min., nach 5 Min. ablassen		kräftig nach 1 Min., nach 5 Min. ablassen	



Dinkelbrötchen

Vorstufen

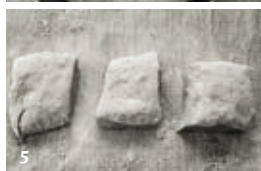


Ein Dinkelbrötchen, das weder dicht noch trocken ist? Ja. Dank Mehlkochstück gelingen die Brötchen überaus saftig. Das Vollkornmehl bringt Biss in die Krume und Pflanzenöl macht sie angenehm feinporig und elastisch.

Die Aufarbeitung des Teiges, insbesondere bei der eher weichen Sauerteigvariante, ist einfach. Die Teiglinge werden nur vom Teig abgestochen und so eckig und rustikal bemehlt zur Gare gestellt.

Ergebnis sind beste Frühstücksbrötchen mit nussiger Note und zart splittriger Kruste. Etwas Honig im Teig rundet das Geschmackserlebnis ab und hilft den Hefen.

Teigzustände



Vorstufen

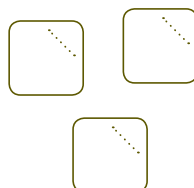
- 1 Vorteig
- 2 Mehlkochstück

Teigzustände

- 3 Vor der Stockgare
- 4 Nach der Stockgare
- 5 Vor der Stückgare
- 6 Nach der Stückgare

UNSER TIPP

Die Brötchen bekommen eine ganz besondere Note, wenn sie kurz vor dem Backen leicht mit Wasser benetzt und dezent mit Fleur de Sel oder vergleichbaren Salzqualitäten bestreut werden.



Basisrezept

Die Vorteigzutaten mit einem Löffel gleichmäßig vermischen (zähflüssige bis mittelfeste Konsistenz). 12–20 Stunden bei 18–20 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit mindestens verdoppelt haben. Der Vorteig ist intensiv von Gasblasen durchzogen und riecht fruchtig-säuerlich mit herber Note.

Die Zutaten für das Mehlkochstück mit dem Schneebesen klumpchenfrei verrühren und unter Rühren aufkochen. Sobald sich die Masse verfestigt, den Topf vom Herd nehmen und rühren, bis sie eine puddingartige Konsistenz hat. In eine Schüssel füllen und mit Klarsichtfolie abdecken. Mindestens 4 Stunden auf ca. 20 °C auskühlen lassen. Das Mehlkochstück kann auch über 1–3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dann aber muss es vor der Verarbeitung im Teig wieder auf Raumtemperatur gebracht werden.

Alle Zutaten des Hauptteiges in die Kneteschüssel geben. 8 Minuten auf niedrigster Stufe und 2 Minuten auf zweiter Stufe kneten, bis sich der Teig vollständig von der Schüssel löst. Er sollte straff, elastisch und von mittelfester Konsistenz sein.

Etwa 1 Stunde luftdicht abgedeckt bei 24 °C ruhen lassen.

Anschließend den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, ihn einmal dehnen und falten und anschließend auf ca. 25 × 20 cm² Größe flach drücken. 9 rechteckige Teiglinge abstechen und mit der Unterseite nach unten in bemehltes Backerleinen legen.

Etwa 1 Stunde abgedeckt bei 24 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich um reichlich die Hälfte vergrößern.

Die Teiglinge wenden (mehlige Unterseite zeigt jetzt nach oben) und auf den Einschießer setzen. Mit gerade Klinge ca. 5 mm tief quer über eine Ecke des Teiglings einschneiden. In den auf 250 °C vorgeheizten Ofen schieben. Sofort kräftig schwaden. Nach 5 Minuten die Temperatur auf 210 °C senken. Den Schwaden nach 15 Minuten wieder ablassen. Insgesamt 20 Minuten lang backen.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

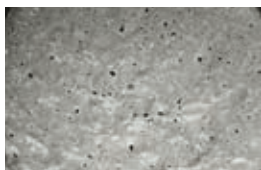
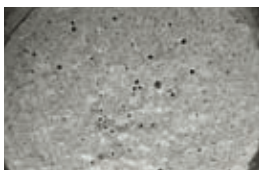
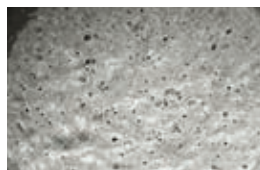
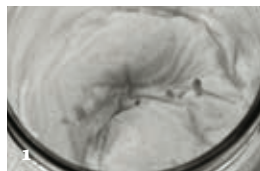
Dieses Rezept braucht für ein wirklich mildes Brötchen eine möglichst warme Teigführung, angefangen beim Sauerteig, fortgeführt beim Hauptteig. Der Sauerteig sollte deshalb besser 8–10 Stunden bei etwa 30 °C (mildes Aroma) reifen als 20–22 Stunden bei 20 °C (säuerlicher). Wird der Sauerteig nur bei 20 °C geführt, sinkt die Hauptteigtemperatur auf etwa 23–24 °C. Entsprechend verlängern sich die Teigruhezeiten. Um die Hauptteigtemperatur in ideale Bereiche von etwa 28 °C zu treiben, darf das Mehlkochstück nur auf etwa 35 °C auskühlen. Auch die Stock- und Stückgare profitieren von einer Reifetemperatur um 28 °C. Zwar gelingen die Brötchen auch bei den angegebenen 24 °C (oder kälter), aber die Reifezeiten verlängern sich entsprechend und damit verstärkt sich die saure Note, der im Rezept bereits mit zusätzlichem Honig begegnet wurde. Je nach Mehlqualität kann es nötig sein, etwas aktives Malzmehl zuzugeben, um ausreichend Nährstoffe für die Mikroorganismen zur Verfügung zu stellen. Sollten die Brötchen kaum aufgehen und nicht braun werden, kann es am mangelnden Enzymgehalt des Mehles liegen, dem durch das Malz entgegengewirkt wird. Um den Teig zu straffen, wird er während der Stockgare einmal gedehnt und gefaltet.

„NO-KNEAD“-REZEPT

Um dem Teig mehr Struktur zu geben, werden Vorteig, Mehlkochstück, Mehl und Zitronensaft zuvor miteinander verquollen. Der Autolyseteig sollte dabei 30 Minuten luftdicht abgedeckt bei Raumtemperatur (20–22 °C) ruhen. Währenddessen kann sich ein Teil des Klebergerüsts ausbilden. Später folgt die Kleberentwicklung während der Stockgare durch Dehnen und Falten. Die Stockgare dauert aufgrund der nötigen Zwischenbearbeitung 30 Min. länger als im Basisrezept.

ÜBERNACHT-REZEPT

Um die Teiglinge im Kühlschrank schnell herunterkühlen zu können und den Hefetrieb zu bremsen, werden die Hefemenge und die Temperatur der Stockgare reduziert.

SAUERTEIGREZEPT**Sauerteig****Teigzustände****„NO KNEAD“-REZEPT****Vorteig****Teigzustände****ÜBERNACHT-REZEPT****Vorteig****Teigzustände**

ZEITEN		Basisrezept	Sauerteigrezept
Vorbereitungszeit		12–20 h (30 Min.)	8–22 h (30 Min.)
Zubereitungszeit am Backtag		3 h (30 Min.)	5 h (30 Min.)
Teigmenge		850 g	850 g
Teigeinlage		92–95 g (9 Stück)	92–95 g (9 Stück)
Teigausbeute		174	173
Teigtemperatur		24 °C	26 °C
Teigkonsistenz		mittelfest, straff, elastisch	mittelfest, straff, elastisch, etwas weicher

ZUTATEN				
Vorteig/Sauerteig	95 g Dinkelvollkornmehl	20 %	140 g Dinkelvollkornmehl	30 %
	95 g Wasser	20 %	140 g Wasser	30 %
	0,1 g Frischhefe	0,02 %	7 g Anstellgut (Weizen/Dinkel)	1,5 %
Mehlkochstück	50 g Dinkelmehl 630	10 %	40 g Dinkelmehl 630	8 %
	240 g Wasser	50 %	190 g Wasser	40,3 %
	10 g Salz	2,1 %	10 g Salz	2,1 %
Hauptteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Vorteig	—
	gesamtes Mehlkochstück	—	gesamtes Mehlkochstück	—
	335 g Dinkelmehl 630	70 %	290 g Dinkelmehl 630	61,3 %
	10 g Zitronensaft	2 %		
	5 g Frischhefe	1 %		
	5 g Honig	1 %	20 g Honig	4 %
	10 g Pflanzenöl	2 %	10 g Pflanzenöl	2 %
			(5 g Malzmehl aktiv)	(1 %)

KURZANLEITUNG		
Vorteig/Sauerteig	mischen, 12–20 h, 18–20 °C	mischen, 8–10 h, 29–30 °C (alternativ: 20–22 h, 20 °C)
Mehlkochstück	unter Rühren aufkochen, mind. 4 h auskühlen (20 °C)	unter Rühren aufkochen, mind. 4 h auskühlen (20 °C)
Mischen/Kneten	8 Min. langsam, 2 Min. schnell (löst sich vollständig)	8 Min. langsam, 2 Min. schnell (löst sich vollständig)
Stockgare	60 Min., 24 °C	2½ h, 24 °C, nach 60 Min. dehnen und falten
Aufarbeiten	rechteckig abstechen	rechteckig abstechen
Stückgare	60 Min., 24 °C, Bäckerleinen	90 Min., 24 °C, Bäckerleinen
Schnitt	gerade, über Eck	gerade, über Eck
Backen	20 Min., 250 °C fallend auf 210 °C	20 Min., 250 °C fallend auf 210 °C
Schwaden	sofort kräftig, nach 15 Min. ablassen	sofort kräftig, nach 15 Min. ablassen

Basisrezept

Die Vorteigzutaten mit einem Löffel gleichmäßig vermischen (zähflüssige Konsistenz). 12–20 Stunden bei 18–20 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit mindestens verdoppelt haben. Der Vorteig ist intensiv von Gasblasen durchzogen und riecht fruchtig-säuerlich.

Am Backtag das Mehl und das Wasser mit einem Löffel oder von Hand vermischen und 30 Minuten quellen lassen.

Alle Zutaten des Hauptteiges in die Knetschüssel geben. 5 Minuten auf niedrigster Stufe und 2 Minuten auf zweiter Stufe kneten. Der Teig löst sich vollständig von der Schüssel. Er sollte dehnbar, elastisch und von mittelfester Konsistenz sein.

Etwa 90 Minuten luftdicht abgedeckt bei 24 °C ruhen lassen. Nach 45 Minuten den Teig dehnen und falten.

Anschließend den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, ihn rund- und langwirken. Macht der Teig einen zu weichen Eindruck, sollte er vor dem Formen kurz auf der Arbeitsfläche gedehnt und gefaltet werden. Der Schluss sollte offen und gut bemehlt sein, damit er beim Backen wieder aufreißt.

Den Teigling mit Schluss nach unten in einen bemehlten Gärkorb setzen.

Etwa 50 Minuten abgedeckt bei 24 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich um reichlich die Hälfte vergrößert haben.

Den Teigling mit Schluss nach oben auf den Einschießer setzen. Sollte sich der Schluss nicht öffnen, kann er auch mit einem Messer oder einer Klinge nachgezogen werden.

Den Teigling in den auf 250 °C vorgeheizten Ofen schieben. Nach 1 Minute kräftig schwaden. Nach 5 Minuten den Schwaden wieder ablassen und den Ofen auf 200 °C herunterdrehen. Insgesamt 60 Minuten lang backen.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

Um eine gute Triebfähigkeit des Roggensauerteiges zu erreichen, wird er möglichst warm bei 30 °C über 10–12 Stunden geführt. Es ist hilfreich, wenn bereits das Anstellgut zuvor warm aufgefrischt wurde. Die gewünschte Teigtemperatur liegt bei 29 °C, um dem Sauerteig optimale Bedingungen zu bieten. Hierzu wird die Schüttwassertemperatur auf 40 °C erhöht. Wird der Sauerteig nur bei 20 °C geführt, sinkt die Hauptteigtemperatur. Entsprechend verlängern sich die Teigruhezeiten. Der Teig ist aufgrund des Sauerteiges etwas weicher und klebriger als der Basisrezeptteig. Daher kann es hilfreich sein, ihn vor dem Wirken nochmals zu dehnen und zu falten.

Da keine Hefe zugesetzt wird, verlängert sich die Stückgare (immer abhängig von der Triebkraft des eigenen Sauerteiges) um 30–60 Minuten.

„NO-KNEAD“-REZEPT

Das Mischen von Vorteig, Autolyseteig und Hauptteig geschieht vollständig von Hand. Die Temperatur des Schüttwassers wird erhöht, um die gewünschte Teigtemperatur zu erreichen. Beim Mischen des Hauptteiges verbessert sich die Teigstruktur, wenn Sie den Teig in der Schüssel etwas von Hand verkneten. Während der Stockgare wird nach 30 und 60 Minuten gedehnt und gefaltet, um dem Teig zusätzliche Struktur zu geben und damit das fehlende maschinelle Kneten etwas auszugleichen.

ÜBERNACHT-REZEPT

Die Temperatur des Schüttwassers wird auf 12 °C reduziert, um eine geringere Teigtemperatur zu erreichen. Bei kühlerem Teig laufen die Reifeprozesse deutlich langsamer ab. Ansonsten bestünde die Gefahr, dass der Teig schon in den ersten Stunden im Kühlschrank zur Vollgare gelangt. Sollte der Teig wärmer als 20–22 °C sein, kann es helfen, ihn bereits während der Stockgare in den Kühlschrank zu schieben. Die Teigausbute wird um 2 % reduziert, damit der Teig nach der langen Reifezeit beim Backen seine Form besser hält. Die Stückgare erfolgt gut abgedeckt bei 5 °C im Kühlschrank.



Dinkelmischbrötchen

Vorteig



Teigzustände



Leckere, locker-luftige Dinkelbrötchen, die durch den Roggenmehlanteil eine herb-würzige Note gewinnen.

Neben dem Geschmack zeichnen sich die Mischbrötchen vor allem durch ihre Form aus. Nach dem Rundschleifen wird der gut bemehlte Brötchenteigling mit einem dünnen Rollholz oder dem Stiel eines Holzlöffels über Kreuz tief eingedrückt. Beim Backen reißen die Teiglinge an den eingedrückten Stellen auf und nehmen eine wunderschöne Form an.

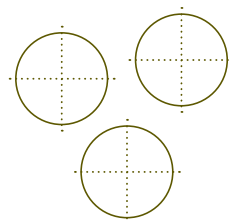
Die Sauerteigbrötchen überzeugen durch ihren würzig-kernigen Geschmack, obwohl sie ein etwas kleineres Volumen haben.

Teigzustände

- 1 Vor der Stockgare
- 2 Nach der Stockgare
- 3 Vor der Stückgare
- 4 Nach der Stückgare

UNSER TIPP

Befeuchten Sie die Teiglinge nach dem Eindrücken etwas und wälzen Sie diese in Sesam. Beim Backen werden die Sesamkörner geröstet und geben den Brötchen einen wunderbaren zusätzlichen Geschmack.



Basisrezept

Die Vorteigzutaten mit einem Löffel grob und von Hand homogen vermischen (feste bis mittelfeste Konsistenz). 16–20 Stunden bei 18–20 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit mindestens verdoppelt haben. Der Vorteig ist intensiv von Gasblasen durchzogen und riecht nussig-säuerlich.

Am Backtag den Vorteig, das Dinkelmehl und das Wasser mit einem Löffel zum Autolyseteig mischen und 30 Minuten quellen lassen (mittelfeste bis weiche Konsistenz). Das Roggenmehl würde den Kleberaufbau stören und wird deshalb erst im Hauptteig zugegeben.

Alle Zutaten des Hauptteiges in die Knetschüssel geben. 5 Minuten auf niedrigster Stufe und 2 Minuten auf zweiter Stufe kneten. Der Teig löst sich vollständig von der Schüssel. Er sollte straff, elastisch und von fester Konsistenz sein.

Etwa 90 Minuten luftdicht abgedeckt bei 24 °C ruhen lassen. Nach 45 Minuten den Teig dehnen und falten.

Anschließend den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und 9 Teiglinge zu 92–95 g abstechen. Die Teiglinge rundschleifen, die glatte Oberseite gut bemehlen und mit einem dünnen Rollholz oder Löffelstiel tief über Kreuz eindrücken.

Den Teigling mit Schluss nach oben (Eindruck nach unten) auf ein bemehltes Bäckerleinen setzen.

Etwa 50 Minuten abgedeckt bei 24 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich um reichlich die Hälfte vergrößert haben.

Die Teiglinge mit Schluss nach unten (Eindruck oben) auf den Einschießer setzen.

Die Teiglinge in den auf 250 °C vorgeheizten Ofen schieben. Nach 1 Minute kräftig schwaden. Nach 10 Minuten den Ofen auf 210 °C herunterdrehen. Nach 15 Minuten den Schwaden wieder ablassen. Insgesamt 20 Minuten lang backen.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

Da die versäuerte Mehlmenge nur 15 % beträgt, sollte der Sauerteig besonders triebfähig sein. Es ist deshalb hilfreich, wenn bereits das Anstellgut warm aufgefrischt wurde. Die gewünschte Teigtemperatur liegt bei 29 °C, um dem Sauerteig optimale Bedingungen zu bieten. Hierzu wird die Schüttwassertemperatur auf 35 °C erhöht. Wird der Sauerteig nur bei 20 °C geführt, sinkt die Hauptteigtemperatur und die Brötchen bekommen eine spitzere Säure. Entsprechend verlängern sich die Teigruhezeiten.

Der Autolyseteig ist deutlich fester als in den anderen Varianten, da hier die Vorstufe nicht eingemischt wird. Ein Teil des Dinkelmehles wird aus diesem Grund erst dem Hauptteig zugegeben. Der Roggen würde die Ausbildung des Klebergerüstes hemmen.

Da keine Hefe zugesetzt wird, verlängert sich die Stückgare (immer abhängig von der Triebkraft des eigenen Sauerteiges).

„NO-KNEAD“-REZEPT

Das Mischen von Vorteig, Autolyseteig und Hauptteig geschieht vollständig von Hand. Der Autolyseteig hat eine mittelfeste bis weiche Konsistenz. Die Temperatur des Schüttwassers wird erhöht, um die gewünschte Teigtemperatur zu erreichen. Beim Mischen des Hauptteiges verbessert sich die Teigstruktur, wenn Sie den Teig in der Schüssel etwas von Hand verkneten. Während der Stockgare wird nach 30 und 60 Minuten gedehnt und gefaltet, um dem Teig zusätzliche Struktur zu geben und damit das fehlende maschinelle Kneten etwas auszugleichen.

ÜBERNACHT-REZEPT

Die Temperatur des Schüttwassers muss nicht erhöht oder gesenkt werden, da die Brötchenteiglinge im Kühlschrank rasch herunterkühlen. Die Teigtemperatur stellt sich so automatisch bei etwa 22–24 °C ein. Die Stückgare erfolgt gut abgedeckt bei 5 °C im Kühlschrank. Am Backtag wird der Teigling gewendet und sofort gebacken.

SAUERTEIGREZEPT



Sauerteig



Teigzustände



„NO KNEAD“-REZEPT



Vorteig



Teigzustände



ÜBERNACHT-REZEPT



Vorteig



Teigzustände



Basisrezept			Sauerteigrezept	
ZEITEN				
Vorbereitungszeit	16–20 h (15 Min.)		12–20 h (15 Min.)	
Zubereitungszeit am Backtag	4 h (45 Min.)		5½ h (45 Min.)	
Teigmenge	850 g		850 g	
Teigeinlage	92–95 g (9 Stück)		92–95 g (9 Stück)	
Teigausbeute	160		160	
Teigtemperatur	Autolyseteig 28 °C Hauptteig 26 °C		Autolyseteig 32 °C Hauptteig 29 °C	
Teigkonsistenz	fest, elastisch, straff		mittelfest, elastisch, weicher	
ZUTATEN				
Vorteig/Sauerteig	125 g Dinkelmehl 1050	25 %	76 g Roggenmehl 1150	15 %
	75 g Wasser	15 %	76 g Wasser (35 °C)	15 %
	0,1 g Frischhefe	0,02 %	8 g Anstellgut (Weizen/Dinkel)	1,5 %
Autolyseteig	gesamter Vorteig	—		
	300 g Dinkelmehl 1050	60 %	375 g Dinkelmehl 1050	74,3 %
	230 g Wasser (30 °C)	45 %	225 g Wasser (35 °C)	44,3 %
Hauptteig	gesamter Autolyseteig	—	gesamter Sauerteig	—
	75 g Roggenmehl 1150	15 %	gesamter Autolyseteig	—
	5 g Frischhefe	1 %	50 g Dinkelmehl 1050	10 %
	10 g Salz	2 %		
	15 g Honig	3 %	10 g Salz	2 %
	10 g Butter	2 %	15 g Honig	3 %
			10 g Butter	2 %
KURZANLEITUNG				
Vorteig/Sauerteig	mischen, 16–20 h, 18–20 °C		mischen, 10–12 h bei 30 °C (alternativ: 16–20 h bei 20 °C)	
Autolyseteig	mischen, 30 Min. Ruhe		mischen, 30 Min. Ruhe	
Mischen/Kneten	5 Min. langsam, 2 Min. schnell (löst sich vollständig)		5 Min. langsam, 2 Min. schnell (löst sich vollständig)	
Stockgare	90 Min., 24 °C, nach 45 Min. dehnen und falten		2 h, 24 °C, nach 60 Min. dehnen und falten	
Aufarbeiten	rundschiefen, über Kreuz eindrücken		rundschiefen, über Kreuz eindrücken	
Stückgare	50 Min., Bäckerleinen, Schluss oben, Eindruck unten		2 h, Bäckerleinen, Schluss oben, Eindruck unten	
Schnitt	—		—	
Backen	20 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten		20 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten	
Schwaden	kräftig nach 1 Min., nach 15 Min. ablassen		kräftig nach 1 Min., nach 15 Min. ablassen	

ZEITEN		„no knead“-Rezept		Übernacht-Rezept	
Vorbereitungszeit	16–20 h (15 Min.)		30½–34½ h (45 Min.)		
Zubereitungszeit am Backtag	4 h (45 Min.)		30 Min. (5 Min.)		
Teigmenge	850 g		850 g		
Teigeinlage	92–95 g (9 Stück)		92–95 g (9 Stück)		
Teigausbeute	162		160		
Teigtemperatur	Autolyseteig 30 °C Hauptteig 26 °C		22–24 °C		
Teigkonsistenz	fest–mittelfest, elastisch, straff		fest, elastisch, straff		
ZUTATEN					
Vorteig	125 g Dinkelmehl 1050	25 %	125 g Dinkelmehl 1050	25 %	
	75 g Wasser	15 %	75 g Wasser	15 %	
	0,1 g Frischhefe	0,02 %	0,1 g Frischhefe	0,02 %	
Autolyseteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Vorteig	—	
	300 g Dinkelmehl 1050	60 %	300 g Dinkelmehl 1050	60 %	
	235 g Wasser (35 °C)	47 %	230 g Wasser (20 °C)	45 %	
Hauptteig	gesamter Autolyseteig	—	gesamter Autolyseteig	—	
	75 g Roggenmehl 1150	15 %	75 g Roggenmehl 1150	15 %	
	5 g Frischhefe	1 %	4 g Frischhefe	0,8 %	
	10 g Salz	2 %	10 g Salz	2 %	
	15 g Honig	3 %	15 g Honig	3 %	
	10 g Butter (weich)	2 %	10 g Butter	2 %	
KURZANLEITUNG					
Vorteig	mischen, 16–20 h, 18–20 °C		mischen, 16–20 h, 18–20 °C		
Autolyseteig	mischen, 30 Min. Ruhe		mischen, 30 Min. Ruhe		
Mischen/Kneten	von Hand gleichmäßig mischen (ca. 3 Min.)		5 Min. langsam, 2 Min. schnell (löst sich vollständig)		
Stockgare	90 Min., 24 °C, nach 30, 60 Min. dehnen und falten		90 Min., 24 °C, nach 45 Min. dehnen und falten		
Aufarbeiten	rundschleifen, über Kreuz eindrücken		rundschleifen, über Kreuz eindrücken		
Stückgare	50 Min., Bäckerleinen, Schluss oben, Eindruck unten		12 h, 5 °C, Bäckerleinen, Schluss oben, Eindruck unten		
Schnitt	—		—		
Backen	20 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten		20 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten		
Schwaden	kräftig nach 1 Min., nach 15 Min. ablassen		kräftig nach 1 Min., nach 15 Min. ablassen		



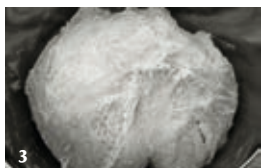
Dinkelfeinbrötchen

(Pinzen)

Vorstufen



Teigzustände



Ein besonderes Geschmackserlebnis, diese Pinzen. Eigentlich sind sie weder Süßgebäck noch klassisches Brötchen. Geschnitten wie Pinzen haben sie einen ganz eigenen herben Geschmack durch das eingearbeitete Olivenöl, dem durch die groben Zuckerkrystalle auf der weichen Kruste ein Gegenpol gesetzt wird.

Die Krume ist weich und wattig und durch den kalt gereiften Vorteig aromatisch. Aber erst die gezuckerte Kruste macht dieses Gebäck so gut. Deshalb: Immer im Ganzen abbeißen, nie die Unterseite allein essen.

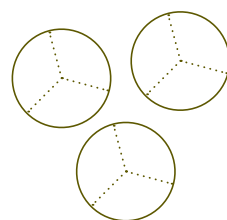
Die Dinkelpinzen sind mit Marmelade, Käse, selbst mit Wurst eine Freude, insbesondere, wenn die würzigere Sauerteigvariante ins Spiel kommt. Sie eignet sich bestens für die Übernachtgare. Frischen Frühstücksbrötchen steht so nichts im Wege.

Vorstufen

- 1 Vorteig
- 2 Mehlkochstück

Teigzustände

- 3 Vor der Stückgare
- 4 Nach der Stückgare
- 5 Vor der Stückgare
- 6 Nach der Stückgare



Basisrezept

Die Vorteigzutaten mit einem Löffel gleichmäßig vermischen (zähflüssige bis flüssige Konsistenz). 24 Stunden bei 7 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit mindestens verdoppelt haben. Der Vorteig ist intensiv von Gasblasen durchzogen und riecht fruchtig-mild säuerlich. Die Zutaten für das Mehlkochstück mit dem Schneebesen klümpchenfrei verrühren und unter Rühren aufkochen. Sobald sich die Masse verfestigt, den Topf vom Herd nehmen und rühren, bis sie eine puddingartige Konsistenz hat. In eine Schüssel füllen und mit Klarsichtfolie abdecken. Mindestens 4 Stunden auf ca. 20 °C abkühlen lassen. Das Mehlkochstück kann auch über 1–3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dann aber muss es vor der Verarbeitung im Teig wieder auf Raumtemperatur gebracht werden.

Alle Zutaten des Hauptteiges bis auf das Öl in die Kneteschüssel geben. 8 Minuten auf niedrigster Stufe und 1 Minute auf zweiter Stufe kneten. Der Teig löst sich vollständig von der Schüssel. Er sollte straff, elastisch und von mittelfester Konsistenz sein. Anschließend den Teig mit dem Teigschaber an den Schüsselrändern andrücken, sodass eine Teigmulde entsteht, in die das Olivenöl gegeben werden kann. Weitere 5 Minuten auf niedrigster Stufe kneten, bis sich der Teig wieder vollständig von der Schüssel gelöst hat und straff ist. Anfangs in kurzen Abständen mit dem Teigschaber den Teig vom Schüsselrand zur Mitte schieben, damit die Maschine das Öl zügig in den Teig einarbeiten kann. Notfalls das Öl grob von Hand einarbeiten und danach die Maschine laufen lassen. Etwa 90 Minuten luftdicht abgedeckt bei 24 °C ruhen lassen. Anschließend den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und 6 Teiglinge abstechen. Die Teiglinge straff rundschleifen und mit Schluss nach oben in leicht bemehltes Bäckerleinen setzen (das Leinen am besten mit Reismehl bestreuen, weil es sich fast rückstandsfrei wieder vom Teigling bürsten lässt). Etwa 1 Stunde abgedeckt bei 24 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich um reichlich die Hälfte vergrößern. Die Teiglinge mit Schluss nach unten auf den Einschießer setzen und mit dem Mehlbesen das überschüssige Mehl abbürsten. Mit der Schere drei um 120° versetzte tiefe Einschnitte (von der

Mitte bis zum Rand) setzen. Die Teiglinge mit Ei abstreichen und kräftig mit Hagelzucker bestreuen. In den auf 230 °C vorgeheizten Ofen schieben und sofort die Temperatur auf 200 °C senken. Nicht schwaden. Insgesamt 15–17 Minuten lang backen.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

Damit der fettreiche Teig überhaupt mit Sauerteig gelockert werden kann, ist es unbedingt nötig, ihn mit möglichst viel Triebkraft auszustatten. Deshalb sollten die angegebenen Reifetemperaturen zwingend eingehalten werden. Den Teig im Zweifel lieber etwas wärmer als zu kalt halten. Außerdem ist es äußerst hilfreich, den Weizen- oder Dinkelsauerteig, der als Anstellgut dienen wird, im Vorfeld 2- bis 3-mal warm aufzufrischen. Die Flüssigkeitsmenge ist in dieser Variante reduziert worden (weniger Milch im Kochstück), weil der Teig über die lange Reifezeit stärker abbaut und weicher wird. Das Öl wird erst nach 2 Stunden Reifezeit eingeknetet, damit die Mikroorganismen ihren Stoffwechsel erst einmal ohne triebhemmendes Fett ankurbeln können. Vom Volumen können die Sauerteigpinzen nicht mit den anderen Varianten mithalten.

„NO-KNEAD“-REZEPT

Um dem Teig mehr Struktur zu geben, werden alle Zutaten außer dem Öl 30 Minuten lang verquollen. Während der langen Stockgare wird durch intensives Dehnen und Falten mehr Struktur in den Teig gebracht. Da sich über diese Methode in einem fettreichen Teig kein mit dem Basisrezept vergleichbares Klebergerüst entwickeln lässt, bleibt der Teig strukturlöser, weicher.

ÜBERNACHT-REZEPT

Um den Hefen neben dem triebhemmenden Öl mehr Spielraum für ihren Stoffwechsel zu lassen, liegt die Gartemperatur nicht bei den üblichen 5 °C, sondern bei 8 °C. Sollte der Teig wärmer als 25 °C sein, kann es helfen, ihn bereits während der Stockgare in den Kühlschrank zu schieben oder die Reifetemperatur unter 8 °C zu senken.

Während der Gare im Kühlschrank sollte das Leinentuch zusätzlich mit einer Folie abgedeckt werden, damit die Teiglinge nicht antrocknen.

SAUERTEIGREZEPT



Sauerteig



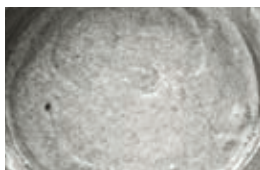
Teigzustände



„NO KNEAD“-REZEPT



Vorteig



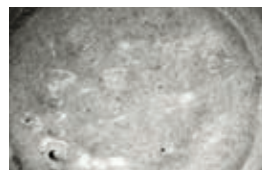
Teigzustände



ÜBERNACHT-REZEPT



Vorteig



Teigzustände



ZEITEN			Basisrezept		Sauerteigrezept	
Vorbereitungszeit	24 h (30 Min.)		20½ h (60 Min.)			
Zubereitungszeit am Backtag	3½ h (30 Min.)		30 Min. (10 Min.)			
Teigmenge	650 g		650 g			
Teigeinlage	100–105 g (6 Stück)		100–105 g (6 Stück)			
Teigausbeute	(189)		(183)			
Teigtemperatur	25 °C		27 °C			
Teigkonsistenz	mittelfest, straff, elastisch		mittelfest, straff, elastisch, etwas weicher			
ZUTATEN						
Vorteig/Sauerteig	65 g Dinkelvollkornmehl	20 %	100 g Dinkelvollkornmehl	30 %		
	80 g Milch (3,5 % Fett, 5 °C)	24 %	70 g Milch (3,5 % Fett, 5 °C)	21 %		
	0,7 g Frischhefe	0,2 %	10 g Anstellgut (Weizen/Dinkel)	3 %		
Mehlkochstück	30 g Dinkelmehl 630	10 %	30 g Dinkelmehl 630	9 %		
	130 g Milch (3,5 % Fett, 5 °C)	40 %	115 g Milch (3,5 % Fett, 5 °C)	35,5 %		
	7 g Salz	2 %	7 g Salz	2 %		
Hauptteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Sauerteig	—		
	gesamtes Mehlkochstück	—	gesamtes Mehlkochstück	—		
	230 g Dinkelmehl 630	70 %	195 g Dinkelmehl 630	59,5 %		
	50 g Ei (1 Stück)	15 %	50 g Ei (1 Stück)	15 %		
	3 g Frischhefe	1 %				
	20 g Honig	6 %	20 g Honig	6 %		
	30 g Olivenöl	10 %	30 g Olivenöl	10 %		
	Ei zum Bestreichen		Ei zum Bestreichen			
	Hagelzucker zum Bestreuen		Hagelzucker zum Bestreuen			
KURZANLEITUNG						
Vorteig/Sauerteig	mischen, 24 h, 7 °C		mischen, 6–8 h, 29–30 °C (alternativ: 20–22 h, 20 °C)			
Mehlkochstück	unter Rühren aufkochen, mind. 4 h auskühlen (20 °C)		unter Rühren aufkochen, mind. 4 h auskühlen (20 °C)			
Mischen/Kneten I	8 Min. langsam, 1 Min. schnell (ohne Öl), 5 Min. schnell (mit Öl) (löst sich vollständig)		8 Min. langsam, 1 Min. schnell (ohne Öl) (löst sich vollständig)			
Stockgare I	90 Min., 24 °C		2 h, 24 °C			
Kneten II	—		5 Min. schnell (mit Öl) (löst sich vollständig)			
Stockgare II	—		2 h, 24 °C			
Aufarbeiten	rundscharfen		rundscharfen			
Stückgare	60 Min., 24 °C, Bäckerleinen, Schluss oben		8 h, 22 °C, Bäckerleinen, Schluss oben			
Schnitt	mit Schere, 3 Schnitte 180° versetzt		mit Schere, 3 Schnitte 180° versetzt			
Vorbereitung	mit Ei abstreichen, mit Hagelzucker bestreuen		mit Ei abstreichen, mit Hagelzucker bestreuen			
Backen	15–17 Min., 230 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten		15–17 Min., 230 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten			
Schwaden	ohne		ohne			

ZEITEN	„no knead“-Rezept	Übernacht-Rezept
Vorbereitungszeit	24 h (30 Min.)	36 h (60 Min.)
Zubereitungszeit am Backtag	4½ h (40 Min.)	½ h (10 Min.)
Teigmenge	650 g	650 g
Teigeinlage	100–105 g (6 Stück)	100–105 g (6 Stück)
Teigausbeute	(189)	(189)
Teigtemperatur	25 °C	25 °C
Teigkonsistenz	mittelfest, straff, elastisch	mittelfest, straff, elastisch

ZUTATEN				
Vorteig	65 g Dinkelvollkornmehl	20 %	65 g Dinkelvollkornmehl	20 %
	80 g Milch (3,5 % Fett, 5 °C)	24 %	80 g Milch (3,5 % Fett, 5 °C)	24 %
	0,7 g Frischhefe	0,2 %	0,7 g Frischhefe	0,2 %
Mehlkochstück	30 g Dinkelmehl 630	10 %	30 g Dinkelmehl 630	10 %
	130 g Milch (3,5 % Fett, 5 °C)	40 %	130 g Milch (3,5 % Fett, 5 °C)	40 %
	7 g Salz	2 %	7 g Salz	2 %
Hauptteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Vorteig	—
	gesamtes Mehlkochstück	—	gesamtes Mehlkochstück	—
	230 g Dinkelmehl 630	70 %	230 g Dinkelmehl 630	70 %
	50 g Ei (1 Stück)	15 %	50 g Ei (1 Stück)	15 %
	3 g Frischhefe	1 %	2,5 g Frischhefe	0,8 %
	20 g Honig	6 %	20 g Honig	6 %
	30 g Olivenöl	10 %	30 g Olivenöl	10 %
	Ei zum Bestreichen Hagelzucker zum Bestreuen		Ei zum Bestreichen Hagelzucker zum Bestreuen	

KURZANLEITUNG		
Vorteig	mischen, 24 h, 7 °C	mischen, 24 h, 7 °C
Mehlkochstück	unter Rühren aufkochen, mind. 4 h auskühlen (20 °C)	unter Rühren aufkochen, mind. 4 h auskühlen (20 °C)
Mischen/Kneten I	von Hand gleichmäßig mischen (ohne Öl, ca. 3 Min.)	8 Min. langsam, 1 Min. schnell (ohne Öl), 5 Min. schnell (mit Öl) (löst sich vollständig)
Stockgare I	30 Min., 24 °C	90 Min., 24 °C
Kneten II	Öl einarbeiten (ca. 5 Min.)	—
Stockgare II	2 h, 24 °C, nach 20, 40, 60 Min. intensiv dehnen und falten	—
Aufarbeiten	rundschleifen	rundschleifen
Stückgare	60 Min., 24 °C, Bäckerleinen, Schluss oben	12 h, 8 °C, Bäckerleinen, Schluss oben
Schnitt	mit Schere, 3 Schnitte 180° versetzt	mit Schere, 3 Schnitte 180° versetzt
Vorbereitung	mit Ei abstreichen, mit Hagelzucker bestreuen	mit Ei abstreichen, mit Hagelzucker bestreuen
Backen	15–17 Min., 230 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten	15–17 Min., 230 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten
Schwaden	ohne	ohne



Dinkelfeinbrot

(Butterstuten)

Vorstufen



Der Dinkelbutterstuten ist ein Gedicht von einem weichen, mild-süßen Brot. Er glänzt mit einer besonders wattig-flaumigen Krume und schmeckt vor allem mit Marmelade, Honig und anderen süßen Aufstrichen.

Um insgesamt 14 % Fett in den Teig einarbeiten zu können, muss der Teig vorher zu einer guten Kleberentwicklung geführt werden. Erst dann wird die kalte Butter stückweise untergeknetet, bis sie sich komplett mit dem Teig verbunden hat. Die hohe Fettmenge hemmt die Hefe in ihrem Stoffwechsel. Die Hefemenge wird deshalb moderat auf 1,4 % erhöht.

Das spezielle Brotmuster entsteht durch mehrfaches Eindringen des Teiglings mit einem Rollholz.

Teigzustände



Vorstufen

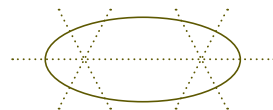
- 1 Vorteig
- 2 Mehlkochstück

Teigzustände

- 3 Vor der Stockgare
- 4 Nach der Stockgare
- 5 Vor der Stückgare
- 6 Nach der Stückgare

UNSER TIPP

Sie können das Brot mit Zutaten wie Schokoladenstücken, Rosinen oder Sukkade verfeinern. Einfach am Ende der Knetzeit für ca. 1 Minute in den Teig einarbeiten.



Basisrezept

Die Vorteigzutaten mit einem Löffel gleichmäßig vermischen (zähflüssige Konsistenz). 12–20 Stunden bei 18–20 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit etwa verdoppelt haben. Der Vorteig ist intensiv von Gasblasen durchzogen und riecht fruchtig-säuerlich. Die Zutaten für das Mehlkochstück mit dem Schneebesen klümpchenfrei verrühren und unter Rühren aufkochen. Sobald sich die Masse verfestigt, den Topf vom Herd nehmen und rühren, bis sie eine puddingartige Konsistenz hat. In eine Schüssel füllen und mit Klarsichtfolie abdecken. Mindestens 4 Stunden auf ca. 20 °C auskühlen lassen. Das Mehlkochstück kann auch über 1–3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dann aber muss es vor der Verarbeitung im Teig wieder auf Raumtemperatur gebracht werden. Für die Autolyse den Vorteig, das Mehlkochstück sowie Mehl und Wasser grob vermischen. Anschließend 30 Minuten abgedeckt quellen lassen.

Alle Zutaten des Hauptteiges (außer Butter) in die Knetschüssel geben. 3 Minuten auf niedrigster Stufe und 4 Minuten auf zweiter Stufe kneten. Anschließend die Butter in Stücken zugeben und ca. 7 Minuten auf zweiter Stufe zu einem glatten Teig kneten. Der Teig löst sich vollständig von der Schüssel. Er sollte elastisch und von mittelfester Konsistenz sein. Etwa 60 Minuten luftdicht abgedeckt bei 24 °C ruhen lassen. Nach 30 Minuten den Teig dehnen und falten. Anschließend den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und ihn straff rund- und langwirken. Macht der Teig einen zu weichen Eindruck, sollte er vor dem Formen kurz auf der Arbeitsfläche gedehnt und gefaltet werden. Den Teigling auf den Schluss drehen und bemehlen. Mit einem dünnen Rollholz oder Löffelstiel einmal der Länge nach tief eindrücken. Danach auf beiden Teighälften je einmal über Kreuz eindrücken. Den Teigling mit Schluss nach oben (eingedrückte Seite nach unten) in einen bemehlten Gärkorb setzen. Etwa 60 Minuten abgedeckt bei 24 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich um reichlich die Hälfte vergrößert haben. Den Teigling mit Schluss nach unten (eingedrückte Seite oben) auf den Einschießer setzen und bei Bedarf mit dem Sieb fein bemehlen.

Den Teigling in den auf 230 °C vorgeheizten Ofen schieben. Nach 1 Min. kräftig schwaden und die Temperatur auf 200 °C reduzieren. Nach 10 Minuten den Schwaden wieder ablassen. Insgesamt 45 Minuten lang backen. Bräunt das Brot zu schnell, kann es mit Backpapier abgedeckt werden.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

Der sehr fettreiche Teig hemmt die Aktivität der Sauerteighefen. Deshalb kommt es zu wesentlich längeren Teigreifezeiten. Um zu lange Reifezeiten zu vermeiden, sollte der Sauerteig sehr warm (30 °C) geführt werden. Es ist deshalb auch sinnvoll, bereits das Anstellgut 2- bis 3-mal warm aufzufrischen. Wird der Sauerteig nur bei 20 °C geführt, sinkt die Hauptteigtemperatur, die Reifezeiten verlängern sich und das Brot bekommt eine spitzere Säure. Stock- und Stückgare sollten wegen des dennoch langsameren Triebes um 30–90 Min. verlängert werden.

„NO-KNEAD“-REZEPT

Aufgrund der hohen Buttermenge ist es notwendig, den Hauptteig 3–5 Minuten kräftig von Hand durchzuarbeiten. Ansonsten verbindet sich die Butter nicht ausreichend mit dem Teig. Zuvor werden Mehl und Wasser miteinander im Autolyseteig verquollen. Später folgt die Kleberentwicklung während der Stockgare durch intensives Dehnen und Falten. Die Stockgare wird deshalb um 30 Minuten verlängert.

ÜBERNACHT-REZEPT

Die Temperatur des Schüttwassers wird verringert, um nach dem Kneten eine geringere Teigtemperatur zu erhalten. Ansonsten bestünde die Gefahr, dass der Teigling schon in den ersten Stunden der Kühlschrankreife zur Vollgare gelangt. Alternativ kann auch das Mehlkochstück im Kühlschrank gelagert (etwa 5 °C) und kalt in den Teig gegeben werden. Die Schüttwassertemperatur sollte dann bei etwa 20–22 °C liegen. Die Stückgare erfolgt gut abgedeckt bei 5 °C. Da sich der Teig durch die hohe Buttermenge im Kühlschrank schnell verfestigt und so dem Hefetrieb Widerstand entgegensetzt, wird die Hefemenge kaum reduziert.

SAUERTEIGREZEPT



Sauerteig



Teigzustände



„NO KNEAD“-REZEPT



Vorteig



Teigzustände



ÜBERNACHT-REZEPT



Vorteig



Teigzustände



ZEITEN		Basisrezept	Sauerteigrezept
Vorbereitungszeit		12–20 h (30 Min.)	12–20 h (30 Min.)
Zubereitungszeit am Backtag		4 h (45 Min.)	6 h (45 Min.)
Teigmenge		1150 g	1150 g
Teigeinlage		1150 g	1150 g
Teigausbeute		(163)	(163)
Teigtemperatur		26 °C	28 °C
Teigkonsistenz		mittelfest, leicht klebend, elastisch	mittelfest, leicht klebend, elastisch, weicher
ZUTATEN			
Vorteig/Sauerteig	125 g Dinkelmehl 1050	20 %	120 g Dinkelmehl 1050 19 %
	125 g Wasser	20 %	120 g Wasser (35 °C) 19 %
	0,1 g Frischhefe	0,02 %	12 g Anstellgut (Weizen/Dinkel) 1,9 %
Mehlkochstück	30 g Dinkelmehl 630	4,5 %	30 g Dinkelmehl 630 4,5 %
	145 g Milch	23 %	145 g Milch 23 %
	11 g Salz	1,8 %	11 g Salz 1,8 %
Autolyseteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Sauerteig
	gesamtes Mehlkochstück	—	gesamtes Mehlkochstück
	475 g Dinkelmehl 630	75,5 %	480 g Dinkelmehl 630 75,6 %
	125 g Wasser (20 °C)	20 %	125 g Wasser (30 °C) 20,1 %
Hauptteig	gesamter Autolyseteig	—	gesamter Autolyseteig —
	9 g Frischhefe	1,4 %	
	20 g Rohrohrzucker	3 %	20 g Rohrohrzucker 3 %
	90 g Butter (5 °C)	14 %	90 g Butter (5 °C) 14 %
KURZANLEITUNG			
Vorteig/Sauerteig		mischen, 12–20 h, 18–20 °C	mischen, 10–12 h bei 30 °C (alternativ: 16–20 h bei 20 °C)
Mehlkochstück		unter Rühren aufkochen, mind. 4 h auskühlen (20 °C)	unter Rühren aufkochen, mind. 4 h auskühlen (20 °C)
Autolyseteig		mischen, 30 Min. Ruhe	mischen, 30 Min. Ruhe
Mischen/Kneten		3 Min. langsam, 4 Min. schnell (ohne Butter), 7 Min. schnell (mit Butter) (löst sich vollständig)	3 Min. langsam, 4 Min. schnell (ohne Butter), 7 Min. schnell (mit Butter) (löst sich vollständig)
Stockgare		60 Min., 24 °C, nach 30 Min. dehnen und falten	2 h, 24 °C, nach 60 Min. dehnen und falten
Aufarbeiten		lang, einmal der Länge nach und zweimal über Kreuz eindrücken	lang, einmal der Länge nach und zweimal über Kreuz eindrücken
Stückgare		60 Min., Gärkorb, Schluss oben, Eindruck unten	2 h, Gärkorb, Schluss oben, Eindruck unten
Schnitt		—	—
Vorbereiten		mit Mehl absieben	mit Mehl absieben
Backen		45 Min., 230 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten	45 Min., 230 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten
Schwaden		kräftig nach 1 Min., nach 10 Min. ablassen	kräftig nach 1 Min., nach 10 Min. ablassen

ZEITEN	„no knead“-Rezept	Übernacht-Rezept
Vorbereitungszeit	12–20 h (15 Min.)	26–34 h (60 Min.)
Zubereitungszeit am Backtag	4½ h (45 Min.)	30 Min. (5 Min.)
Teigmenge	1150 g	1150 g
Teigeinlage	1150 g	1150 g
Teigausbeute	(163)	(163)
Teigtemperatur	26 °C	20–22 °C
Teigkonsistenz	mittelfest, leicht klebend, elastisch	mittelfest, leicht klebend, elastisch

ZUTATEN				
Vorteig	125 g Dinkelmehl 1050	20 %	125 g Dinkelmehl 1050	20 %
	125 g Wasser	20 %	125 g Wasser	20 %
	0,1 g Frischhefe	0,02 %	0,1 g Frischhefe	0,02 %
Mehlkochstück	30 g Dinkelmehl 630	4,5 %	30 g Dinkelmehl 630	4,5 %
	145 g Milch	23 %	145 g Milch	23 %
	11 g Salz	1,8 %	11 g Salz	1,8 %
Autolyseteig	gesamter Vorteig	—	gesamter Vorteig	—
	gesamtes Mehlkochstück	—	gesamtes Mehlkochstück	—
	475 g Dinkelmehl 630	75,5 %	475 g Dinkelmehl 630	75,5 %
	125 g Wasser (35 °C)	20 %	125 g Wasser (12 °C)	20 %
Hauptteig	gesamter Autolyseteig	—	gesamter Autolyseteig	—
	9 g Frischhefe	1,4 %	7 g Frischhefe	1,1 %
	20 g Rohrohrzucker	3 %	20 g Rohrohrzucker	3 %
	90 g Butter (5 °C)	14 %	90 g Butter (5 °C)	14 %

KURZANLEITUNG		
Vorteig	mischen, 12–20 h, 18–20 °C	mischen, 12–20 h, 18–20 °C
Mehlkochstück	unter Rühren aufkochen, mind. 4 h auskühlen (20 °C)	unter Rühren aufkochen, mind. 4 h auskühlen (20 °C)
Autolyseteig	mischen, 30 Min. Ruhe	mischen, 30 Min. Ruhe
Mischen/Kneten	von Hand gleichmäßig mischen (ca. 5 Min.)	3 Min. langsam, 4 Min. schnell (ohne Butter), 7 Min. schnell (mit Butter) (löst sich vollständig)
Stockgare	90 Min., 24 °C, nach 15, 30, 45 Min. dehnen und falten	60 Min., 24 °C, nach 30 Min. dehnen und falten
Aufarbeiten	lang, einmal der Länge nach und zweimal über Kreuz eindrücken	lang, einmal der Länge nach und zweimal über Kreuz eindrücken
Stückgare	60 Min., Gärkorb, Schluss oben, Eindruck unten	12 h, 5 °C, Gärkorb, Schluss oben, Eindruck unten
Schnitt	—	—
Vorbereiten	mit Mehl absieben	mit Mehl absieben
Backen	45 Min., 230 °C fallend auf 200 °C, Schluss unten	45 Min., 230 °C fallend auf 205 °C, Schluss unten
Schwaden	kräftig nach 1 Min., nach 10 Min. ablassen	kräftig nach 1 Min., nach 10 Min. ablassen





Roggen

Roggen

Roggen ist ein anspruchsloses Getreide, das von jeher vor allem in den kühleren Gegenden mit kargen Böden wuchs und wächst. Es ist deshalb vor allem im norddeutschen Raum mit seinen sandigen Böden und in Bergregionen verbreitet. Das älteste Anbaugbiet in Deutschland befindet sich in der Gegend um Mecklenburg-Vorpommern und Brandenburg.

Verarbeitung

Roggen ist *das* Brotgetreide. Brote aus Roggen sind klassische Vorratsbrote. Als großer Laib zu drei, vier, fünf Kilogramm oder mehr gebacken, hält es mehrere Wochen frisch und bleibt saftig.

Außerdem muss der Teig nicht geknetet, sondern nur gemischt werden. Ganz anders als bei Weizenteigen, die eine intensive Knetung erfordern. Hilfreich für eine gute Verquellung ist es, den Teig entweder über lange Zeit sehr langsam durchzuarbeiten oder in regelmäßigen Abständen (z. B. alle 20 Minuten) kurz durchzumischen. Das bringt eine bessere Bindung in den Teig und schließt die Mineralstoffe besser auf (Quellknetung).

Das Wirken von Teiglingen ist vor allem bei weichen Teigen, wie sie gutes Roggenbrot braucht, eine Herausforderung. Die richtige Technik oder Einfallsreichtum helfen. Im Zweifel können Sie den Teig in eine Kastenform geben, mit Wasser glatt streichen und so zur Gare stellen. Oder Sie formen den Teig wie beim Töpfeln mit nassen Händen auf der angefeuchteten Arbeitsfläche, wälzen ihn anschließend gut in Mehl und setzen ihn so in den Gärkorb.

Die dritte Möglichkeit: Sie bemehlen den Gärkorb kräftig, geben den etwas zusammengestoßenen Teig hinein und schütteln den Korb anschließend in alle Richtungen, damit der Teig die Form des Gärkorbes annimmt. Bei Bedarf mehlen Sie zwischen Teigling und Korb noch einmal nach.

Was passiert im Teig?

Roggenmehl nimmt deutlich mehr Wasser auf als Weizen oder Dinkel. Ursache dafür sind die in ihm enthaltenen Pentosane, die als Schleimstoffe zu den Ballaststoffen gezählt werden. Sie sind es auch, die dem Roggenteig seine schmierig-seifige Konsistenz und seine Plastizität verleihen. Zwar enthält auch Roggen Klebereiweiße, diese kommen aber nicht als Gerüstbildner zum Tragen, weil die Schleimstoffe eine Vernetzung des Klebers verhindern.

Beim Backen geben die Schleimstoffe nur einen kleinen Teil des gespeicherten Wassers an die aufplatzenden Stärkekörner ab. Die Pentosane selbst sind es, die am Ende, unterstützt von der verkleisterten Mehlstärke, die Krume bilden.

Konventionell oder Bio?

Roggen wird heute in der konventionellen Landwirtschaft meist als Hybridsorte angebaut. Der Bauer hat ein Jahr lang gute Erträge, kann dann allerdings von den eigenen Pflanzen keinen Samen für das kommende Jahr abnehmen, ohne später große Ernteeinbußen einzufahren. Er muss also jedes Jahr neues Saatgut kaufen und macht sich damit abhängig von großen Konzernen. Außerdem lässt das Herstellungsverfahren für Hybriden Parallelen zur Gentechnik erkennen. Wir favorisieren für naturbelassenes Brot deshalb Roggensorten, die einerseits in Bioqualität angebaut und andererseits aus ökologischer Züchtung stammen. Lassen Sie sich von Ihrer Mühle beraten und experimentieren Sie mit seltenen Sorten wie

z.B. dem Lichtkornroggen. Sauerteigbrote aus Lichtkornroggen sind besonders hell, mild und bekömmlich.

Roggen und Sauerteig

Bis vor wenigen Jahren musste Roggen generell versäuert werden, um backfähig zu sein. Roggen neigt nach der Reifung auf dem Feld zum schnellen Keimen. In feuchten Erntejahren kann es passieren, dass die Körner noch in der Ähre zu keimen beginnen. Der Landwirt spricht dann von Auswuchsschäden. Mit dem Keimprozess entstehen etliche Enzyme (Eiweiße), die bestimmte Abbauprozesse im Korn und im Mehl beschleunigen oder erst in Gang setzen. So wird beispielsweise die Mehlstärke in mehreren Etappen in Zucker zersetzt, um dem Keimling Nahrung bereitzustellen.

Auswuchsgeschädigtes Roggenmehl (enzymstarkes Mehl bzw. Mehl mit hoher Enzymatik) kann dazu führen, dass beim Backen nicht mehr genügend Stärke vorhanden ist, um das Wasser zu binden, das von den Pentosanen freigegeben wird. Der gebildete Zucker kann deutlich weniger davon aufnehmen als die Stärke. Ergebnis ist ein Brot mit feuchter, klitschiger Krume.

Wird nun ein Teil des Roggenmehles zu Sauerteig angesetzt, hindert die Säure den enzymatischen Abbau der Stärke (und auch der Pentosane). Das Mehl wird backfähig. Gleichzeitig verbessert der Sauerteig die Bekömmlichkeit des Brotes. Verschiedenste Stoffe (insbesondere Mineralstoffe) im Roggen werden für die menschliche Verdauung aufbereitet – einerseits mit Unterstützung der im Sauerteig enthaltenen Milchsäurebakterien, andererseits durch lange Quellzeiten des Sauerteiges und des Hauptteiges. Je dunkler das Mehl (je höher die Mehltypen), umso längere Quellzeiten sind nötig, um die Mineralstoffe aufzuschließen.

Moderne Roggensorten sind seit Langem gegen Auswuchs resistent, haben häufig sogar eine zu geringe Enzymatik (zu wenig Enzyme) und müssen deshalb als Mehl mit Enzympräparaten behandelt werden (im besten Fall mit naturbelassenem, enzymaktivem Malz). Sie bräuchten theoretisch keine Versäuerung mehr, um backfähig zu sein. Die Bekömmlichkeit und der Geschmack leiden dann allerdings.

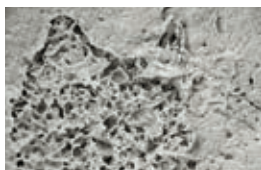
Die meisten ökologisch gezüchteten oder alten Roggensorten sollten nach wie vor mit Sauerteig versetzt werden.



Roggenbrot

(freigeschoben)

Sauerteig



Ein saftiges, hoch aromatisches und rustikales Roggenbrot, das über Tage frisch bleibt. Es besteht zu 100 % aus Roggenmehl. Der versäuerte Vollkornanteil macht das Brot kräftiger und dunkler.

Teigzustände



Der Sauerteig wird mit Salz versetzt, um mehr Aroma zu entwickeln und ihn zeitlich flexibler verarbeiten zu können (Monheimer Salzsauer-Verfahren).

Die feine Maserung der Oberfläche entsteht durch eine besondere Technik. Der Teigling wird mit Schluss nach unten in den Gärkorb gelegt und mit Mehl abgestrichen. Die Gare erfolgt offen, der Teigling wird also nicht zugedeckt. Die Teighaut trocknet etwas an. Durch den Trieb reißt die Haut an vielen Stellen fein auf. Diese Risse werden immer wieder mit Mehl überstrichen. Dadurch verfeinert sich die Rissstruktur. Nach der Gare wird der Teigling aus dem Korb „gelupft“, also sanft herausgeworfen, sodass der Schluss immer noch unten und die gemaserte Teighaut oben liegen. Durch den Aufprall des Teiglings auf dem Einschießer weiten sich die Risse – die Grundlage für die spätere Maserung ist gelegt.

Teigzustände

- 1 Vor der Stockgare
- 2 Nach der Stockgare
- 3 Vor der Stückgare
- 4 Nach der Stückgare

UNSER TIPP

Wer es noch saftiger und aromatischer mag, kann zusätzlich getrocknetes und gemahlenes Altbrot in den Teig geben. Dazu am besten über 2–4 Stunden (oder maximal über 1–2 Tage im Kühlschrank) etwa 50 g Altbrot mit 100 g Wasser verquellen lassen. Im Hauptteig können dann effektiv 50–100 g mehr Wasser eingesetzt werden (also 80–130 g Wasserzugabe im Hauptteig, je nach gewünschter Teigkonsistenz).

Basisrezept

Die Sauerteigzutaten mit einem Löffel gleichmäßig vermischen (zähe, breiartige Konsistenz, Teigtemperatur ca. 35 °C). 20–24 Stunden bei 20 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit mindestens verdoppelt haben. Der Sauerteig ist intensiv von Gasblasen durchzogen und riecht herb-säuerlich.

Alle Zutaten des Hauptteiges in die Knetschüssel geben. 10 Minuten auf niedrigster Stufe und 1 Minute auf zweiter Stufe kneten. Der Teig sollte von mittelfester bis klebriger Konsistenz sein.

Etwa 90 Minuten luftdicht abgedeckt bei 24 °C ruhen lassen.

Anschließend den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und rundwirken. Den Teigling auf den Schluss drehen, in den leicht bemehlten Gärkorb setzen und die nach oben zeigende glatte Teighaut gut bemehlen.

Etwa 75 Minuten offen bei 24 °C reifen lassen. Sobald sich erste Risse zeigen, mit der Hand das Mehl darüberstreichen. Das Volumen sollte sich nach der Gare um ca. die Hälfte vergrößert haben.

Den Teigling mit Schluss nach unten aus dem Gärkorb auf den Einschießer lupfen und in den auf 250 °C vorgeheizten Ofen schieben. Nach 1½ Minuten kräftig schwaden. Nach 10 Minuten den Schwaden wieder ablassen und den Ofen auf 210 °C herunterdrehen. Insgesamt 55 Minuten lang tiefbraun backen.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

Für die Sauerteigvariante wurden lediglich die Teigruhezeiten etwas verlängert. Je nachdem wie triebstark der eigene Sauerteig ist, können diese Zeiten erheblich schwanken.

„NO-KNEAD“-REZEPT

Da Roggenteige sehr anspruchslos sind, was ihre Bearbeitung angeht, verändert sich auch im „no knead“-Rezept wenig. Der Teig wird während der Stockgare lediglich kräftig ausgestoßen (kurz durchgeknetet), um die Verquellung zu verbessern.

ÜBERNACHT-REZEPT

Für die kalte Gare sind Sauerteigrezepte nur bedingt geeignet. Bei niedrigen Temperaturen wird mehr Essigsäure gebildet, die sich geschmacklich in den Vordergrund drängt und das Brot saurer wirken lässt. Deshalb muss die versäuerte Mehlmenge reduziert werden. Außerdem bietet es sich an, den Sauerteig bereits sehr warm (28 °C über ca. 8–10 Stunden) und dadurch mild zu führen.

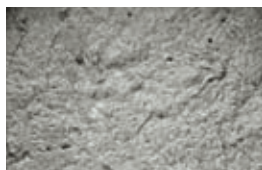
Um den Trieb zu bremsen, wird auf Hefe verzichtet und die Temperatur der Stockgare reduziert. Sollte der Teig wärmer als 24 °C sein, kann es helfen, ihn bereits während der Stockgare in den Kühlschrank zu schieben.

Während der Gare im Kühlschrank sollte der Teigling locker mit einem Bäckerleinen abgedeckt werden.

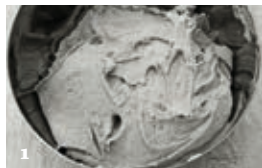
SAUERTEIGREZEPT



Sauerteig



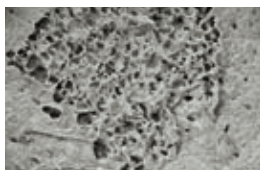
Teigzustände



„NO KNEAD“-REZEPT



Sauerteig



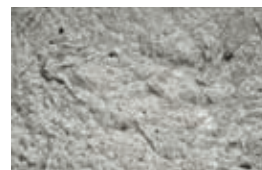
Teigzustände



ÜBERNACHT-REZEPT



Sauerteig



Teigzustände



ZEITEN		Basisrezept	Sauerteigrezept	
Vorbereitungszeit		22 h (15 Min.)	22 h (15 Min.)	
Zubereitungszeit am Backtag		4½ h (30 Min.)	5½ h (30 Min.)	
Teigmenge		1150 g	1150 g	
Teigeinlage		1150 g	1150 g	
Teigausbeute		175	175	
Teigtemperatur		28 °C	28 °C	
Teigkonsistenz		mittelfest–weich, plastisch, klebrig	mittelfest–weich, plastisch, klebrig	
ZUTATEN				
Sauerteig	290 g Roggenvollkornmehl	45 %	290 g Roggenvollkornmehl	45 %
	325 g Wasser (50 °C)	50 %	325 g Wasser (50 °C)	50 %
	60 g Anstellgut	9 %	60 g Anstellgut	9 %
	6 g Salz	0,9 %	6 g Salz	0,9 %
Hauptteig	gesamter Sauerteig	—	gesamter Sauerteig	—
	325 g Roggenmehl 1150	50,5 %	325 g Roggenmehl 1150	50,5 %
	130 g Wasser (45 °C)	20,5 %	130 g Wasser (45 °C)	20,5 %
	7 g Frischhefe	1 %		
	7 g Salz	1,1 %	7 g Salz	1,1 %
KURZANLEITUNG				
Sauerteig	mischen, 20–24 h, 20 °C		mischen, 20–24 h, 20 °C	
Mischen/Kneten	10 Min. langsam, 1 Min. schnell		10 Min. langsam, 1 Min. schnell	
Stockgare	90 Min., 24 °C		2 h, 24 °C	
Aufarbeiten	rund		rund	
Stückgare	75 Min., 24 °C, Gärkorb, Schluss unten		90 Min., 24 °C, Gärkorb, Schluss unten	
Schnitt	—		—	
Backen	55 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten		55 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten	
Schwaden	kräftig nach 1½ Min., nach 10 Min. ablassen		kräftig nach 1½ Min., nach 10 Min. ablassen	

ZEITEN	„no knead“-Rezept	Übernacht-Rezept
Vorbereitungszeit	22 h (15 Min.)	22½–36½ h (45 Min.)
Zubereitungszeit am Backtag	4½ h (30 Min.)	1 h (5 Min.)
Teigmenge	1150 g	1150 g
Teigeinlage	1150 g	1150 g
Teigausbeute	175	175
Teigtemperatur	28 °C	24 °C
Teigkonsistenz	mittelfest–weich, plastisch, klebrig	mittelfest–weich, plastisch, klebrig

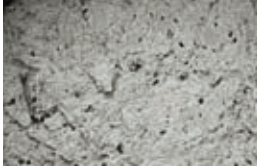
ZUTATEN				
Sauerteig	290 g Roggenvollkornmehl	45 %	195 g Roggenvollkornmehl	30 %
	325 g Wasser (50 °C)	50 %	230 g Wasser (50 °C)	35 %
	60 g Anstellgut	9 %	40 g Anstellgut	6 %
	6 g Salz	0,9 %	4 g Salz	0,6 %
Hauptteig	gesamter Sauerteig	—	gesamter Sauerteig	—
	325 g Roggenmehl 1150	50,5 %	435 g Roggenmehl 1150	67 %
	130 g Wasser (45 °C)	20,5 %	240 g Wasser (35 °C)	37 %
	7 g Frischhefe	1 %		
	7 g Salz	1,1 %	9 g Salz	1,4 %

KURZANLEITUNG		
Sauerteig	mischen, 20–24 h, 20 °C	mischen, 20–24 h, 20 °C (alternativ: 8–10 h, 28 °C)
Mischen/Kneten	von Hand gleichmäßig mischen (ca. 3 Min.)	10 Min. langsam, 1 Min. schnell
Stockgare	90 Min., 24 °C, nach 45 Min. ausstoßen	2 h, 20–22 °C
Aufarbeiten	rund	rund
Stückgare	75 Min., 24 °C, Gärkorb, Schluss unten	12 h, 5 °C, Gärkorb, Schluss unten
Schnitt	—	—
Backen	55 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten	55 Min., 250 °C fallend auf 215 °C, Schluss unten
Schwaden	kräftig nach 1½ Min., nach 10 Min. ablassen	kräftig nach 1½ Min., nach 10 Min. ablassen



Roggenkastenbrot

Sauerteig



Einfachste Zubereitung, hoch aromatisch-würziger Geschmack, eine für Roggenbrote erstaunlich grobe Porung, bei gleichzeitig weicher saftiger Krume und eine sehr lange Frischhaltung. Das sind die Eigenschaften dieses wirklich außergewöhnlichen Roggenbrot.

Teigzustände



Um eine milde Säure zu erreichen, werden nur 35 % des Roggenmehles versäuert. Der Sauerteig wird nach dem Monheimer Salzsauer-Verfahren hergestellt. Hierbei hemmt das Salz die Tätigkeit der Mikroorganismen und lässt so ein besonderes Aroma und eine milde Säure entstehen.

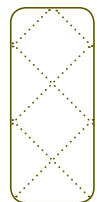
Ein Schuss herbsüßen Waldhonigs gibt dem Brot zusätzlichen Charakter. Ein in seiner Einfachheit dennoch vielschichtiges Brot, das sich nicht nur bei Roggenliebhabern seinen Platz erobern dürfte.

Eine kleine Zeitersparnis in der Zubereitung: Die Stockgare entfällt. Der Teig wird direkt nach dem Kneten in die Kastenform gefüllt. Das Rezept ist für eine Kastenform von $22 \times 10 \times 9$ cm ausgelegt.

Teigzustände

1 Vor der Stückgare

2 Nach der Stückgare



Basisrezept

Die Sauerteigzutaten mit einem Löffel gleichmäßig vermischen (zähe, breiartige Konsistenz, Teigtemperatur ca. 35 °C). 20–24 Stunden bei 20 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit mindestens verdoppelt haben. Der Sauerteig ist intensiv von Gasblasen durchzogen und riecht herb-säuerlich.

Alle Zutaten des Hauptteiges in die Knetschüssel geben. 8 Minuten auf niedrigster Stufe mischen. Der Teig sollte von weicher, klebriger Konsistenz sein.

Den Teig in eine gut gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben, mit Wasser benetzen und von Hand oder mit dem Teigschaber glatt streichen. Anschließend reichlich bemehlen.

Etwa 80 Minuten offen bei 24 °C ruhen lassen. Wenn der Teig den Rand der Kastenform erreicht hat, hat er die optimale Gare. Die Oberfläche sollte von Rissen durchzogen sein.

Mit der Teigkarte mehrmals die Oberfläche etwa 3–5 mm tief über Kreuz eindrücken, sodass Rauten entstehen.

Die Kastenform in den auf 250 °C vorgeheizten Ofen schieben. Nach 2 Minuten mäßig schwaden. Nach 10 Minuten den Schwaden wieder ablassen und den Ofen auf 200 °C herunterdrehen. Insgesamt 70 Minuten lang tiefbraun backen. Nach etwa 40 Minuten kann die Kastenform entfernt werden, um eine allseitig kräftige Kruste zu erreichen.

UNSER TIPP

Durch das frühe Bemehlen und das nachfolgende Aufgehen des Teiges in der Kastenform entsteht ein weißer Mehtrand an den Seiten des Brotes. Wenn Sie dieser Rand stört, so bemehlen Sie das Brot erst nach Abschluss der Stückgare. Der Haken: Die ästhetische Maserung der Brotoberfläche kommt weniger zum Tragen.

Zur geschmacklichen Abwandlung können Sie den Waldhonig auch gegen Zuckerrübensirup ersetzen. Neben einer dunkleren Krume verleiht es dem Brot eine fruchtigere Note.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

Die Menge des versäuerten Roggenmehles wird auf 40 % erhöht, damit mehr Triebkraft zur Verfügung steht. Die Stückgare verlängert sich so um etwa 30–45 Minuten.

„NO-KNEAD“-REZEPT

Von Hand oder mit einem stabilen Löffel werden alle Zutaten etwa 5 Minuten lang intensiv durchmischt.

ÜBERNACHT-REZEPT

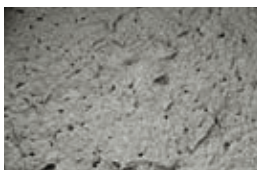
Die Hefemenge wird aufgrund der langen Gare auf 0,8 % reduziert. Der Teig wird dennoch warm angesetzt, damit zunächst alle nützlichen Reifeprozesse in Gang kommen. Nach dem Einfüllen in die Kastenform und dem Bemehlen reift der Teigling offen bei 5 °C im Kühlschrank. Durch die kalte Gare entsteht ein stärker gesäuertes Brot mit etwas kleinerem Volumen.

SAUERTEIGREZEPT**Sauerteig****Teigzustände**

1



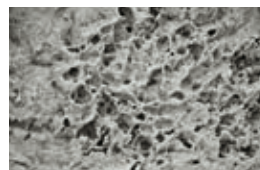
2

„NO KNEAD“-REZEPT**Sauerteig****Teigzustände**

1



2

ÜBERNACHT-REZEPT**Sauerteig****Teigzustände**

1



2

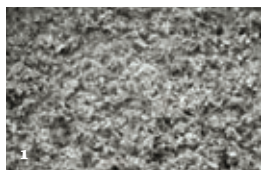
ZEITEN		Basisrezept	Sauerteigrezept
Vorbereitungszeit		20–24 h (15 Min.)	20–24 h (15 Min.)
Zubereitungszeit am Backtag		3 h (30 Min.)	3½–4 h (30 Min.)
Teigmenge		1200 g	1200 g
Teigeinlage		1200 g	1200 g
Teigausbeute		183	183
Teigtemperatur		29 °C	29 °C
Teigkonsistenz		weich, klebend, plastisch	weich, klebend, plastisch
ZUTATEN			
Sauerteig	220 g Roggenvollkornmehl	35 %	255 g Roggenvollkornmehl
	220 g Wasser (50 °C)	35 %	255 g Wasser (50 °C)
	22 g Anstellgut	3,5 %	25 g Anstellgut
	2 g Salz	0,35 %	2,5 g Salz
Hauptteig	gesamter Sauerteig	—	gesamter Sauerteig
	400 g Roggenmehl 1150	63,3 %	370 g Roggenmehl 1150
	295 g Wasser (45 °C)	46,3 %	260 g Wasser (45 °C)
	6 g Frischhefe	1 %	
	11 g Salz	1,7 %	11 g Salz
	20 g Waldhonig	3 %	20 g Waldhonig
KURZANLEITUNG			
Sauerteig		mischen, 20–24 h, 20 °C	mischen, 20–24 h, 20 °C
Mischen/Kneten		8 Min. langsam	8 Min. langsam
Stockgare		—	—
Aufarbeiten		in Kastenform einfüllen, mit Wasser glatt streichen, bemehlen	in Kastenform einfüllen, mit Wasser glatt streichen, bemehlen
Stückgare		80 Min., 24 °C, Kastenform, Teig erreicht den Rand der Form	2 h, 24 °C, Kastenform, Teig erreicht den Rand der Form
Schnitt		mit Teigkarte Rauten eindrücken	mit Teigkarte Rauten eindrücken
Backen		70 Min., 250 °C fallend auf 200 °C	70 Min., 250 °C fallend auf 200 °C
Schwaden		mäßig nach 2 Min., nach 10 Minuten ablassen	mäßig nach 2 Min., nach 10 Minuten ablassen

ZEITEN		„no knead“-Rezept	Übernacht-Rezept	
Vorbereitungszeit	20–24 h (15 Min.)	32½–36½ h (45 Min.)		
Zubereitungszeit am Backtag	3 h (30 Min.)	1½ h (5 Min.)		
Teigmenge	1200 g	1200 g		
Teigeinlage	1200 g	1200 g		
Teigausbeute	183	183		
Teigtemperatur	29 °C	26 °C		
Teigkonsistenz	weich, klebend, plastisch	weich, klebend, plastisch		
ZUTATEN				
Sauerteig	220 g Roggenvollkornmehl	35 %	220 g Roggenvollkornmehl	35 %
	220 g Wasser (50 °C)	35 %	220 g Wasser (50 °C)	35 %
	22 g Anstellgut	3,5 %	22 g Anstellgut	3,5 %
	2 g Salz	0,35 %	2 g Salz	0,35 %
Hauptteig	gesamter Sauerteig	—	gesamter Sauerteig	—
	400 g Roggenmehl 1150	63,3 %	400 g Roggenmehl 1150	63,3 %
	295 g Wasser (45 °C)	46,3 %	295 g Wasser (35 °C)	46,3 %
	6 g Frischhefe	1 %	5 g Frischhefe	0,8 %
	11 g Salz	1,7 %	11 g Salz	1,7 %
	20 g Waldhonig	3 %	20 g Waldhonig	3 %
KURZANLEITUNG				
Sauerteig	mischen, 20–24 h, 20 °C	mischen, 20–24 h, 20 °C		
Mischen/Kneten	von Hand gleichmäßig mischen (ca. 5 Min.)	8 Min. langsam		
Stockgare	—	—		
Aufarbeiten	in Kastenform einfüllen, mit Wasser glatt streichen, bemehlen	in Kastenform einfüllen, mit Wasser glatt streichen, bemehlen		
Stückgare	80 Min., 24 °C, Kastenform, Teig erreicht den Rand der Form	12 h, 5 °C, Kastenform, Teig erreicht den Rand der Form		
Schnitt	mit Teigkarte Rauten eindrücken	mit Teigkarte Rauten eindrücken		
Backen	70 Min., 250 °C fallend auf 200 °C	70 Min., 250 °C fallend auf 205 °C		
Schwaden	mäßig nach 2 Min., nach 10 Minuten ablassen	mäßig nach 2 Min., nach 10 Minuten ablassen		



Roggenschrotbrot

Vorstufen



Teigzustände



Das Roggenschrotbrot ist eine Herausforderung. Es muss vieles passen, zum Beispiel die Sauerteigqualität, aber vor allem das richtige Verhältnis aus mittlerem und feinem Schrot. Da hier jede Mühle andere Einstufungen hat, braucht es ein paar Versuche, bis die optimale Krume erreicht ist.

Gelingt es aber, wird der Gaumen mit einem über Tage saftigen, gesunden und vor allem würzigen Brot verwöhnt. Die gekochten Roggenkörner geben den Biss und sind zugleich die Feuchtigkeitsdepots. Auch hier kommt der Salzsauerteig zum Einsatz, der ein besonders angenehmes Säurearoma in den Teig bringt.

Ein feiner Hauch Butter und etwas Salz reichen schon aus, um mit diesem Brot glücklich zu sein.

Das Rezept ist für eine Kastenform von 22 × 10 × 9 cm ausgelegt.

Vorstufen

- 1 Sauerteig
- 2 Kochstück

Teigzustände

- 3 Nach der Stockgare
- 4 Vor der Stückgare
- 5 Nach der Stückgare

Basisrezept

Die Sauerteigzutaten mit der Knetmaschine 5 Minuten auf niedrigster Stufe und weitere 5 Minuten auf zweiter Stufe zu einer bindigen, breiigen Masse verarbeiten. Dabei immer wieder an der Schüssel haftende Reste nach unten schieben (Teigtemperatur ca. 35 °C). 20–24 Stunden bei 20 °C reifen lassen. Das Volumen verändert sich in dieser Zeit scheinbar kaum. Der Sauerteig riecht aber säuerlich und sollte von feinen Gasblasen durchzogen sein.

Für das Kochstück die Roggenkörner in einem geschlossenen Topf ca. 45 Minuten lang kochen, bis sämtliches Wasser mit den Körnern verquollen ist. Auf ca. 20 °C abkühlen lassen.

UNSER TIPP

Während des Knetens muss der Teig mit dem Teigschaber immer wieder vom Schüsselrand zum Kethaken geschoben werden. Zum Kneten besser geeignet ist ein Flachsschläger (Paddle), der den gesamten Teig erfassen kann.

Alle Zutaten des Hauptteiges in die Knetschüssel geben und 10 Minuten auf niedrigster Stufe durcharbeiten. Es folgen 10 Minuten Gare bei ca. 24 °C. Die gleiche Abfolge von je zehnminütigem Kneten und Gare wiederholt sich noch zweimal (insgesamt 3 × 10 Min. kneten und 3 × 10 Min. Gare). Der Teig sollte von mittelfester bis klebriger Konsistenz sein.

Den Teig auf der gut bemehlten Arbeitsfläche zu einem länglichen Laib formen und in die gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben. Scheint der Teig zu weich, kann er auch kurz ausgestoßen bzw. durchgerührt und dann direkt aus der Schüssel in die Kastenform gegeben werden. Den Teigling mit Wasser glatt streichen.

Etwa 90 Minuten abgedeckt bei 24 °C reifen lassen. Der Teigling sollte den Rand der Kastenform erreicht haben, bevor er eingeschossen wird.

Den Teigling in den auf 250 °C vorgeheizten Ofen schieben. Sofort kräftig schwaden und die Temperatur auf 180 °C senken. Nach 60 Minuten den Schwaden ablassen und gegebenenfalls mit Backpapier abdecken, um eine zu starke Bräunung zu vermeiden. Insgesamt 2 Stunden lang backen.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

Für die Sauerteigvariante wurden lediglich die Teigtemperatur etwas erhöht und die Teigruhezeiten etwas verlängert. Je nachdem wie triebstark der eigene Sauerteig ist, können diese Zeiten erheblich schwanken.

„NO-KNEAD“-REZEPT

Da Roggenteige sehr anspruchslos sind, was ihre Bearbeitung angeht, verändert sich auch im „no knead“-Rezept wenig. Der Teig wird während der Stockgare fünfmal für 3 Minuten kräftig durchgerührt. Auch der Sauerteig sollte in der ersten Stunde seiner Reifung mehrmals durchgerührt werden, um die Verquellung zu verbessern.

ÜBERNACHT-REZEPT

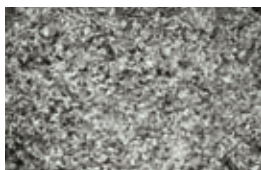
Für die kalte Gare sind Sauerteigrezepte nur bedingt geeignet. Bei niedrigen Temperaturen wird mehr Essigsäure gebildet, die sich geschmacklich in den Vordergrund drängt und das Brot saurer wirken lässt. Deshalb muss die versäuerte Schrotmenge reduziert werden.

Um den Trieb zu bremsen, werden die Hefemenge und die Temperatur der Stockgare reduziert. Sollte der Teig wärmer als 24 °C sein, kann es helfen, ihn bereits während der Stockgare in den Kühlschrank zu schieben.

SAUERTEIGREZEPT



Sauerteig



Teigzustände



„NO KNEAD“-REZEPT



Sauerteig



Teigzustände



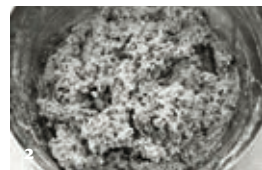
ÜBERNACHT-REZEPT



Sauerteig



Teigzustände



Basisrezept			Sauerteigrezept	
ZEITEN				
Vorbereitungszeit	22 h (20 Min.)		22 h (20 Min.)	
Zubereitungszeit am Backtag	4½ h (45 Min.)		5½ h (45 Min.)	
Teigmenge	2000 g		2000 g	
Teigeinlage	2000 g		2000 g	
Teigausbeute	(220)		(220)	
Teigtemperatur	26 °C		28 °C	
Teigkonsistenz	mittelfest–weich, plastisch, klebrig		mittelfest–weich, plastisch, klebrig	
ZUTATEN				
Sauerteig	400 g Roggenschrot mittel	45 %	400 g Roggenschrot mittel	45 %
	450 g Wasser (50 °C)	50 %	450 g Wasser (50 °C)	50 %
	80 g Anstellgut	9 %	80 g Anstellgut	9 %
	8 g Salz	0,9 %	8 g Salz	0,9 %
Kochstück	180 g Roggenkörner	20 %	180 g Roggenkörner	20 %
	450 g Wasser	50 %	450 g Wasser	50 %
Hauptteig	gesamter Sauerteig	—	gesamter Sauerteig	—
	gesamtes Kochstück	—	gesamtes Kochstück	—
	275 g Roggenschrot fein	30,5 %	275 g Roggenschrot fein	30,5 %
	140 g Wasser (70 °C)	15,5 %	140 g Wasser (80 °C)	15,5 %
	9 g Frischhefe	1 %		
	12 g Salz	1,3 %	12 g Salz	1,3 %
KURZANLEITUNG				
Sauerteig	5 Min. langsam, 5 Min. schnell, 20–24 h, 20 °C		5 Min. langsam, 5 Min. schnell, 20–24 h, 20 °C	
Kochstück	mit Deckel kochen, bis Wasser komplett verquollen ist (ca. 60 Min.), auf 20 °C abkühlen		mit Deckel kochen, bis Wasser komplett verquollen ist (ca. 60 Min.), auf 20 °C abkühlen	
Mischen/Kneten- Stockgare	3 x 10 Min. langsam mit je 10 Min. Gare bei 24 °C		3 x 10 Min. langsam mit je 10 Min. Gare bei 24 °C, weitere 30 Min. Gare bei 24 °C	
Aufarbeiten	lang		lang	
Stückgare	90 Min., 24 °C, Kastenform, Schluss unten		2 h, 24 °C, Kastenform, Schluss unten	
Schnitt	—		—	
Backen	2 h, 250 °C fallend auf 180 °C, Schluss unten		2 h, 250 °C fallend auf 180 °C, Schluss unten	
Schwaden	sofort kräftig, nach 60 Min. ablassen		sofort kräftig, nach 60 Min. ablassen	

ZEITEN	„no knead“-Rezept	Übernacht-Rezept
Vorbereitungszeit	22 h (20 Min.)	35 h (65 Min.)
Zubereitungszeit am Backtag	4½ h (45 Min.)	2 h (5 Min.)
Teigmenge	2000 g	2000 g
Teigeinlage	2000 g	2000 g
Teigausbeute	(220)	(220)
Teigtemperatur	26 °C	24 °C
Teigkonsistenz	mittelfest-weich, plastisch, klebrig	mittelfest-weich, plastisch, klebrig

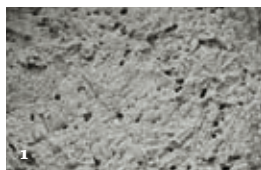
ZUTATEN				
Sauerteig	400 g Roggenschrot mittel	45 %	270 g Roggenschrot mittel	30 %
	450 g Wasser (50 °C)	50 %	315 g Wasser (50 °C)	35 %
	80 g Anstellgut	9 %	55 g Anstellgut	6 %
	8 g Salz	0,9 %	6 g Salz	0,6 %
Kochstück	180 g Roggenkörner	20 %	180 g Roggenkörner	20 %
	450 g Wasser	50 %	450 g Wasser	50 %
Hauptteig	gesamter Sauerteig	—	gesamter Sauerteig	—
	gesamtes Kochstück	—	gesamtes Kochstück	—
	275 g Roggenschrot fein	30,5 %	135 g Roggenschrot mittel	15 %
	140 g Wasser (60 °C)	15,5 %	290 g Roggenschrot fein	32 %
	9 g Frischhefe	1 %	290 g Wasser (70 °C)	32 %
	12 g Salz	1,3 %	5 g Frischhefe	0,5 %
			14 g Salz	1,6 %

KURZANLEITUNG		
Sauerteig	3 Min. von Hand verrühren, 20–24 h, 20 °C	5 Min. langsam, 5 Min. schnell, 20–24 h, 20 °C
Kochstück	mit Deckel kochen, bis Wasser komplett verquollen ist (ca. 60 Min.), auf 20 °C abkühlen	mit Deckel kochen, bis Wasser komplett verquollen ist (ca. 60 Min.), auf 20 °C abkühlen
Mischen/Kneten-Stockgare	5 x 3 Min. von Hand verrühren mit je 10 Min. Gare bei 24 °C	3 x 10 Min. langsam mit je 10 Min. Gare bei 24 °C
Aufarbeiten	lang	lang
Stückgare	90 Min., 24 °C, Kastenform, Schluss unten	12 h, 5 °C, Kastenform, Schluss unten
Schnitt	—	—
Backen	2 h, 250 °C fallend auf 180 °C, Schluss unten	2 h, 250 °C fallend auf 185 °C, Schluss unten
Schwaden	sofort kräftig, nach 60 Min. ablassen	sofort kräftig, nach 60 Min. ablassen



Roggenvollkornbrot

Vorstufen



Das Roggenvollkornbrot zeichnet seine besonders würzige, aromatische Krume aus. Ein Brot, das bei richtiger Lagerung mindestens 14 Tage ohne Einschränkungen genießbar bleibt.

Die Besonderheit in diesem Rezept ist ein Roggenvollkorn-Mehlkochstück, das mehr Wasser in den Teig bringt.

Da bei reinen Vollkornteigen auf Sauerteigbasis immer eine spitzere Säure entsteht als bei Verwendung von Typenmehlen, werden dem Teig 4 % Vollrohrzucker zugefügt, der neben der warmen Sauerteigführung den Säureeindruck etwas abmildert.

Teigzustände



Vorstufen

- 1 Sauerteig
- 2 Mehlkochstück

Teigzustände

- 3 Vor der Stockgare
- 4 Nach der Stockgare
- 5 Vor der Stückgare
- 6 Nach der Stückgare

Basisrezept

Die Sauerteigzutaten mit einem Löffel gleichmäßig vermischen (zähe, breiartige Konsistenz, Teigtemperatur ca. 25 °C). Bei 30 °C für 10–12 Stunden reifen lassen. Wird der Sauerteig nur bei 20 °C geführt, verlängert sich durch die geringere Hauptteigtemperatur die Stockgare und das Brot wird etwas saurer im Geschmack. Das Volumen sollte sich nach der Reifezeit mindestens verdoppelt haben. Der Sauerteig ist intensiv von Gasblasen durchzogen und riecht herb-säuerlich.

Die Zutaten für das Mehlkochstück mit dem Schneebesen klümpchenfrei verrühren und unter Rühren aufkochen. Sobald sich die Masse verfestigt, den Topf vom Herd nehmen und rühren, bis sie eine puddingartige Konsistenz hat. In eine Schüssel füllen und mit Klarsichtfolie abdecken. Mindestens 4 Stunden auf ca. 20 °C auskühlen lassen. Das Mehlkochstück kann auch über 1–3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dann aber muss es vor der Verarbeitung im Teig wieder auf Raumtemperatur gebracht werden.

Alle Zutaten des Hauptteiges in die Knetschüssel geben. 8 Minuten auf niedrigster Stufe mischen. Der Teig sollte von mittelfester, klebriger Konsistenz sein.

Den Teig 45 Minuten bei 24 °C luftdicht abgedeckt ruhen lassen.

Anschließend den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und langwirken. Den Teigling auf den Schluss drehen, in den leicht bemehlten

Gärkorb setzen und die nach oben zeigende glatte Teighaut gut bemehlen.

Etwa 70 Minuten offen bei 24 °C reifen lassen. Sobald sich erste Risse in der Oberfläche zeigen, mit der Hand das Mehl darüberstreichen. Das Volumen sollte sich nach der Gare um ca. die Hälfte vergrößert haben.

Den Teigling mit Schluss nach unten aus dem Gärkorb auf den Einschießer lupfen und in den auf 250 °C vorgeheizten Ofen schieben. Nach 1½ Minuten kräftig schwaden. Nach 10 Minuten den Schwaden wieder ablassen und den Ofen auf 210 °C herunterdrehen. Insgesamt 55 Minuten lang tiefbraun backen.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

Die Stückgare verlängert sich durch Verzicht auf Backhefe um etwa 45–60 Minuten.

„NO-KNEAD“-REZEPT

Von Hand oder mit einem stabilen Löffel werden alle Zutaten etwa 5 Minuten lang intensiv durchmischt.

ÜBERNACHT-REZEPT

Die Hefemenge wird aufgrund der langen Gare auf 0,8 % reduziert. Der Teig wird dennoch warm angesetzt, damit zunächst alle nützlichen Reifeprozesse in Gang kommen. Der Teigling reift offen bei 5 °C im Kühlschrank. Durch die kalte Gare entsteht ein stärker gesäuertes Brot mit etwas kleinerem Volumen.

UNSER TIPP

Durch die Zugabe von 1–3 % Brotgewürz, z. B. Fenchel, Anis, Kümmel, entsteht eine noch größere geschmackliche Vielfalt.

Um die Saftigkeit und den Geschmack noch zu verbessern, können Sie 10–15 % des Mehles durch Schwarzroggenvollkornmehl ersetzen, müssen dann aber im Hauptteig etwas mehr Wasser zugeben. Schwarzroggen ist vor allem in Österreich verbreitet, wird aber auch hierzulande immer öfter angeboten (als Mehltyp 2500).

SAUERTEIGREZEPT



Sauerteig



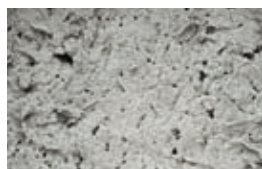
Teigzustände



„NO KNEAD“-REZEPT



Sauerteig



Teigzustände



ÜBERNACHT-REZEPT



Sauerteig



Teigzustände



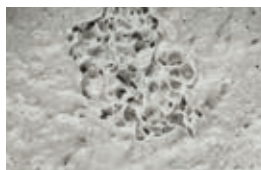
ZEITEN			Basisrezept		Sauerteigrezept	
Vorbereitungszeit	10–20 h (30 Min.)		10–20 h (30 Min.)			
Zubereitungszeit am Backtag	3½ h (30 Min.)		4½ h (30 Min.)			
Teigmenge	1150 g		1150 g			
Teigeinlage	1150 g		1150 g			
Teigausbeute	187		187			
Teigtemperatur	29 °C		29 °C			
Teigkonsistenz	mittelfest, klebend, plastisch		mittelfest, klebend, plastisch			
ZUTATEN						
Sauerteig	230 g Roggenvollkornmehl	40 %	230 g Roggenvollkornmehl	40 %		
	230 g Wasser (35 °C)	40 %	230 g Wasser (35 °C)	40 %		
	23 g Anstellgut	4 %	23 g Anstellgut	4 %		
Mehlkochstück	23 g Roggenvollkornmehl	4 %	23 g Roggenvollkornmehl	4 %		
	115 g Wasser	20 %	115 g Wasser	20 %		
	12 g Salz	2 %	12 g Salz	2 %		
Hauptteig	gesamter Sauerteig	—	gesamter Sauerteig	—		
	gesamtes Mehlkochstück	—	gesamtes Mehlkochstück	—		
	325 g Roggenvollkornmehl	56 %	325 g Roggenvollkornmehl	56 %		
	160 g Wasser (45 °C)	27 %	160 g Wasser (45 °C)	27 %		
	6 g Frischhefe	1 %				
	25 g Vollrohrzucker	4 %	25 g Vollrohrzucker	4 %		
KURZANLEITUNG						
Sauerteig	mischen, 10–12 h bei 30 °C (alternativ: 16–20 h bei 20 °C)		mischen, 10–12 h bei 30 °C (alternativ: 16–20 h bei 20 °C)			
Mischen/Kneten	8 Min. langsam		8 Min. langsam			
Stockgare	45 Min., 24 °C		45 Min., 24 °C			
Aufarbeiten	lang		lang			
Stückgare	70 Min., 24 °C, Gärkorb, Schluss unten		2 h, 24 °C, Gärkorb, Schluss unten			
Schnitt	—		—			
Backen	55 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten		55 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten			
Schwaden	kräftig nach 1½ Min., nach 10 Min. ablassen		kräftig nach 1½ Min., nach 10 Min. ablassen			

ZEITEN		„no knead“-Rezept		Übernacht-Rezept	
Vorbereitungszeit	10–20 h (30 Min.)		23–33 h (60 Min.)		
Zubereitungszeit am Backtag	3½ h (30 Min.)		1 h (5 Min.)		
Teigmenge	1150 g		1150 g		
Teigeinlage	1150 g		1150 g		
Teigausbeute	187		187		
Teigtemperatur	29 °C		26 °C		
Teigkonsistenz	mittelfest, klebend, plastisch		mittelfest, klebend, plastisch		
ZUTATEN					
Sauerteig	230 g Roggenvollkornmehl	40 %	205 g Roggenvollkornmehl	35 %	
	230 g Wasser (35 °C)	40 %	205 g Wasser (40 °C)	35 %	
	23 g Anstellgut	4 %	20 g Anstellgut	3,5 %	
Mehlkochstück	23 g Roggenvollkornmehl	4 %	23 g Roggenvollkornmehl	4 %	
	115 g Wasser	20 %	115 g Wasser	20 %	
	12 g Salz	2 %	12 g Salz	2 %	
Hauptteig	gesamter Sauerteig	—	gesamter Sauerteig	—	
	gesamtes Mehlkochstück	—	gesamtes Mehlkochstück	—	
	325 g Roggenvollkornmehl	56 %	355 g Roggenvollkornmehl	61 %	
	160 g Wasser (45 °C)	27 %	185 g Wasser (35 °C)	32 %	
	6 g Frischhefe	1 %	5 g Frischhefe	0,8 %	
	25 g Vollrohrzucker	4 %	25 g Vollrohrzucker	4 %	
KURZANLEITUNG					
Sauerteig	mischen, 10–12 h bei 30 °C (alternativ: 16–20 h bei 20 °C)		mischen, 10–12 h bei 30 °C (alternativ: 16–20 h bei 20 °C)		
Autolyseteig	—		—		
Mischen/Kneten	von Hand gleichmäßig mischen (ca. 5 Min.)		8 Min. langsam		
Stockgare	45 Min., 24 °C		45 Min., 24 °C		
Aufarbeiten	lang		lang		
Stückgare	70 Min., 24 °C, Gärkorb, Schluss unten		12 h, 5 °C, Gärkorb, Schluss unten		
Schnitt	—		—		
Backen	55 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten		55 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten		
Schwaden	kräftig nach 1½ Min., nach 10 Min. ablassen		kräftig nach 1½ Min., nach 10 Min. ablassen		



Roggenmischbrot

Sauerteig



Roggenmischbrot ist das Standardbrot überhaupt. Unter verschiedenen Bezeichnungen und mit kleinen Nuancierungen in der Rezeptur ist es das am häufigsten verspeiste Brot Deutschlands.

Teigzustände



Der Reiz liegt darin begründet, dass sich hier die Milde des Weizens mit der Saftigkeit und Würze des Roggens auf das Beste verbindet. Der Teig ist nicht so klebrig wie ein reiner Roggenteig, aber bei Weitem nicht derart elastisch formbar wie ein Weizenteig.

Die Rezepte variieren nicht nur was die Führungsbedingungen angeht, sondern auch die Getreideart und das Mehilverhältnis betreffend. Das Basis- und „no knead“-Rezept ist ein klassisches 70/30-Roggenmischbrot (70 % Roggen, 30 % Weizen). Die Sauerteigvariante erhöht den Roggenanteil um 10 %, während in der Übernachtversion Dinkel- statt Weizenmehl zum Einsatz kommt.

Alle Varianten sind eigenständige Brote und können untereinander auf die jeweiligen Führungsarten (Sauerteig, Übernacht, Hefe) angepasst werden.

Teigzustände

- 1 Vor der Stockgare
- 2 Nach der Stockgare
- 3 Vor der Stückgare
- 4 Nach der Stückgare

Basisrezept

Die Sauerteigzutaten mit einem Löffel gleichmäßig vermischen (zähflüssige Konsistenz, Teigtemperatur ca. 35 °C). 18–20 Stunden bei 20 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit mindestens verdoppelt haben. Der Sauerteig ist intensiv von Gasblasen durchzogen und riecht aromatisch-säuerlich.

Alle Zutaten des Hauptteiges in die Kneteschüssel geben. 5 Minuten auf niedrigster Stufe und 1 Minute auf zweiter Stufe kneten. Der Teig sollte von mittelfester bis klebriger Konsistenz sein.

Etwa 45 Minuten luftdicht abgedeckt bei 24 °C ruhen lassen.

Anschließend den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, rund- und langwirken. Darauf achten, dass der Schluss recht locker geschlossen ist und am Ende kräftig in Mehl gewälzt wird.

Den Teigling mit Schluss nach unten in den gut bemehlten Gärkorb setzen und etwa 60 Minuten abgedeckt bei 24 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich nach der Gare um gut die Hälfte vergrößert haben.

Den Teigling mit Schluss nach oben aus dem Gärkorb auf den Einschießer setzen. 1–2 Minuten warten, bis der Schluss beginnt aufzureißen. Dann in den auf 250 °C vorgeheizten Ofen schieben. Nach 1½ Minuten kräftig schwaden. Nach 5 Minuten den Schwaden wieder ablassen. Nach 10 Minuten den Ofen auf 205 °C herunterdrehen. Insgesamt 65 Minuten lang tiefbraun backen.

UNSER TIPP

Sie können aus den vorgestellten Teigen auch Spezialbrote backen, beispielsweise durch Zugabe von Walnüssen, getrockneten Tomaten oder gerösteten Zwiebeln. Diese Sonderzutaten werden am Ende der normalen Knetzeit etwa 1 Minute auf niedriger Geschwindigkeit in den Teig eingearbeitet.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

Für die Sauerteigvariante wurden nicht nur der Roggenanteil und damit auch der Wassergehalt erhöht. Da keine Hefe zum Einsatz kommt, müssen Stock- und Stückgare länger ausfallen.

Die Garzeiten können sich je nach der Triebkraft des eigenen Sauerteiges deutlich verkürzen oder verlängern.

„NO-KNEAD“-REZEPT

Die einzige Veränderung zum Basisrezept Der Teig wird nach 20 Minuten Stockgare einmal kräftig ausgestoßen (kurz durchgeknetet), um die Verquellung zu verbessern.

ÜBERNACHT-REZEPT

Um einem zu sauren Geschmack vorzubeugen, wurde die versäuerte Mehlmenge auf 20 % reduziert.

Um den Trieb zu bremsen, wird die Temperatur der Stockgare verringert. Sollte der Teig wärmer als 26 °C sein, kann es helfen, ihn bereits während der Stockgare in den Kühlschrank zu schieben. Idealerweise wird die Kastenform vor Einlegen des Teiglings schon vorgekühlt.

Der langgewirkte und in die Kastenform gesetzte Laib sollte kräftig bemehlt und während der Gare im Kühlschrank locker mit einem Bäckerleinen abgedeckt werden.

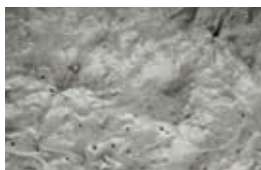
Nach ca. 40 Minuten Backzeit kann die Kastenform entfernt und das Brot für eine allseitig kräftige Kruste frei stehend gebacken werden.

Das Rezept funktioniert ebenso gut mit Weizenmehl 1050.

SAUERTEIGREZEPT



Sauerteig



Teigzustände



„NO KNEAD“-REZEPT



Sauerteig



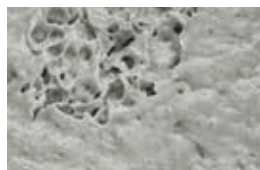
Teigzustände



ÜBERNACHT-REZEPT



Sauerteig



Teigzustände



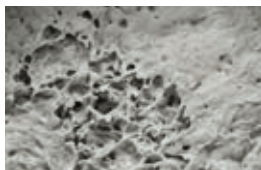
ZEITEN		Basisrezept		Sauerteigrezept	
Vorbereitungszeit	18–20 h (15 Min.)		18–20 h (15 Min.)		
Zubereitungszeit am Backtag	3 h (30 Min.)		4½ h (30 Min.)		
Teigmenge	1300 g		1300 g		
Teigeinlage	1300 g		1300 g		
Teigausbeute	168		170		
Teigtemperatur	28 °C		28 °C		
Teigkonsistenz	mittelfest, etwas elastisch, leicht klebrig		mittelfest, wenig elastisch, leicht klebrig		
ZUTATEN					
Sauerteig	265 g Roggenmehl 1150	35 %	265 g Roggenmehl 1150	35 %	
	265 g Wasser (50 °C)	35 %	265 g Wasser (50 °C)	35 %	
	5 g Anstellgut	0,7 %	5 g Anstellgut	0,7 %	
Hauptteig	gesamter Sauerteig	—	gesamter Sauerteig	—	
	265 g Roggenmehl 1150	34,7 %	340 g Roggenmehl 1150	44,7 %	
	230 g Weizenmehl 1050	30 %	150 g Weizenmehl 1050	20 %	
	250 g Wasser (45 °C)	32,7 %	260 g Wasser (45 °C)	34,7 %	
	8 g Frischhefe	1 %			
	15 g Salz	2 %	16 g Salz	2,1 %	
KURZANLEITUNG					
Sauerteig	mischen, 18–20 h, 20 °C		mischen, 18–20 h, 20 °C		
Mischen/Kneten	5 Min. langsam, 1 Min. schnell		5 Min. langsam, 1 Min. schnell		
Stockgare	45 Min., 24 °C		60 Min., 24 °C		
Aufarbeiten	lang		lang		
Stückgare	60 Min., 24 °C, Gärkorb, Schluss unten		2 h, 24 °C, Gärkorb, Schluss unten		
Schnitt	—		—		
Backen	65 Min., 250 °C fallend auf 205 °C, Schluss oben		70 Min., 250 °C fallend auf 205 °C, Schluss oben		
Schwaden	kräftig nach 1½ Min., nach 5 Min. ablassen		sofort kräftig, nach 10 Min. ablassen		

ZEITEN		„no knead“-Rezept		Übernacht-Rezept	
Vorbereitungszeit	18–20 h (15 Min.)		31½–33½ h (45 Min.)		
Zubereitungszeit am Backtag	3 h (30 Min.)		1 h (5 Min.)		
Teigmenge	1300 g		1300 g		
Teigeinlage	1300 g		1300 g		
Teigausbeute	168		175		
Teigtemperatur	28 °C		26 °C		
Teigkonsistenz	mittelfest, etwas elastisch, leicht klebrig		mittelfest–weich, plastisch, klebrig		
ZUTATEN					
Sauerteig	265 g Roggenmehl 1150	35 %	145 g Roggenmehl 1150	20 %	
	265 g Wasser (50 °C)	35 %	145 g Wasser (50 °C)	20 %	
	5 g Anstellgut	0,7 %	3 g Anstellgut	0,4 %	
Hauptteig	gesamter Sauerteig	—	gesamter Sauerteig	—	
	265 g Roggenmehl 1150	34,7 %	365 g Roggenmehl 1150	49,8 %	
	230 g Weizenmehl 1050	30 %	220 g Dinkelmehl 1050	30 %	
	250 g Wasser (45 °C)	32,7 %	400 g Wasser (35 °C)	54,8 %	
	8 g Frischhefe	1 %	7 g Frischhefe	1 %	
	15 g Salz	2 %	15 g Salz	2,1 %	
KURZANLEITUNG					
Sauerteig	mischen, 18–20 h, 20 °C		mischen, 18–20 h, 20 °C		
Mischen/Kneten	von Hand gleichmäßig mischen (ca. 3 Min.)		5 Min. langsam, 1 Min. schnell		
Stockgare	45 Min., 24 °C, nach 20 Min. ausstoßen		60 Min., 20–22 °C		
Aufarbeiten	lang		lang		
Stückgare	60 Min., 24 °C, Gärkorb, Schluss unten		12 h, 5 °C, Kastenform, Schluss unten		
Schnitt	—		—		
Backen	65 Min., 250 °C fallend auf 205 °C, Schluss oben		65 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten		
Schwaden	kräftig nach 1½ Min., nach 5 Min. ablassen		sofort kräftig, nach 10 Min. ablassen		



Roggenbrötchen

Sauerteig



Teigzustände



In der Welt der Kleingebäcke sind Brötchen, die vollständig aus Roggenmehl hergestellt werden, selten geworden. Selbstredend wird ein reines Roggenbrötchen immer eine festere Krume haben, als eines, dem Weizenmehl zugefügt wurde. Doch auf der geschmacklichen Seite sind Roggenbrötchen unübertroffen.

Eine solch vielschichtige Würze, untermalt von Säuren und einer leichten Honigsüße sucht ihresgleichen. Um den vollen Geschmack auszukosten, empfiehlt es sich, jeden Bissen bewusst zu kauen und die Entwicklung der Aromen zu beobachten.

Die Brötchen eignen sich besonders für herzhaftes Auflegen wie würzigen Fisch, kräftigen Käse oder deftige Wurst.

Teigzustände

- 1 Vor der Stockgare
- 2 Nach der Stockgare
- 3 Vor der Stückgare
- 4 Nach der Stückgare

Basisrezept

Die Sauerteigzutaten mit einem Löffel gleichmäßig vermischen (mittelfeste, zähe Konsistenz, Teigtemperatur ca. 25 °C). Bei 30 °C für 10–12 Stunden reifen lassen. Wird der Sauerteig nur bei 20 °C geführt, verlängert sich durch die geringere Hauptteigtemperatur die Stockgare und das Brot wird etwas saurer im Geschmack. Das Volumen sollte sich nach der Reifezeit mindestens verdoppelt haben. Der Sauerteig ist intensiv von Gasblasen durchzogen und riecht herb-säuerlich.

Alle Zutaten des Hauptteiges in die Knetschüssel geben. 8 Minuten auf niedrigster Stufe mischen. Der Teig sollte von mittelfester, klebriger Konsistenz sein.

Den Teig 45 Minuten bei 24 °C luftdicht abgedeckt ruhen lassen.

Anschließend den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, neun Teiglinge zu ca. 100 g abstechen und bemehlen. 4- bis 6-mal den Rand des Teiglings in die Mitte umschlagen, sodass ein runder Teigling mit grobem Schluss entsteht. Für eine gleichmäßigere Form kann der Teigling kurz und sanft zwischen den Handflächen gerollt werden. Darauf achten, dass der Schluss offen bleibt. Den Teigling mit Schluss nach unten in das leicht bemehlte Bäckerleinen setzen.

Etwa 60 Minuten bei 24 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich nach der Gare um ca. die Hälfte vergrößert haben.

Die Teiglinge mit Schluss nach oben aus dem Leinen auf den Einschießer setzen und in den auf 250 °C vorgeheizten Ofen schieben. Die Temperatur sofort auf 220 °C senken. Nach 1½ Minuten kräftig schwaden. Nach 15 Minuten den Schwaden wieder ablassen. Insgesamt 20 Minuten lang tiefbraun backen.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

Die Stückgare verlängert sich durch Verzicht auf Backhefe um etwa 60 Minuten.

„NO-KNEAD“-REZEPT

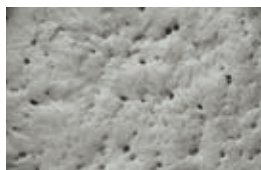
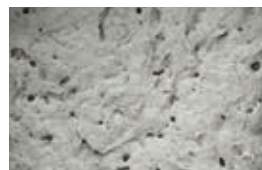
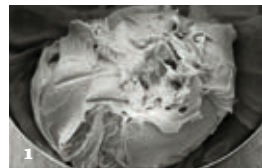
Von Hand oder mit einem stabilen Löffel werden alle Zutaten etwa 5 Minuten lang durchmischt. Die übrige Zubereitung gleicht dem Basisrezept.

ÜBERNACHT-REZEPT

Die Hefemenge wird aufgrund der langen Gare auf 0,8 % reduziert. Der Teig wird dennoch warm angesetzt, damit zunächst alle nützlichen Reifeprozesse in Gang kommen. Die Teiglinge kühlen schnell durch. Durch die kalte Gare entsteht ein stärker gesäuertes Brötchen mit etwas kleinerem Volumen.

UNSER TIPP

Eine zusätzliche würzige Note bekommen die Brötchen, wenn Sie die Teiglinge vor dem Backen mit Wasser einsprühen oder abstreichen und Kümmel darüberstreuen. Wer Kümmel mag, kann auch 5–8 g grob zerstoßenen Kümmel mit in den Teig mischen.

SAUERTEIGREZEPT**Sauerteig****Teigzustände****„NO KNEAD“-REZEPT****Sauerteig****Teigzustände****ÜBERNACHT-REZEPT****Sauerteig****Teigzustände**

ZEITEN		Basisrezept		Sauerteigrezept	
Vorbereitungszeit		10–20 h (15 Min.)		10–20 h (15 Min.)	
Zubereitungszeit am Backtag		2½ h (30 Min.)		3½ h (30 Min.)	
Teigmenge		900 g		900 g	
Teigeinlage		100 g (9 Stück)		100 g (9 Stück)	
Teigausbeute		167		167	
Teigtemperatur		29 °C		29 °C	
Teigkonsistenz		weich, klebend, plastisch		weich, klebend, plastisch	
ZUTATEN					
Sauerteig		180 g Roggenmehl 1150	35 %	180 g Roggenmehl 1150	35 %
		145 g Wasser (35 °C)	28 %	145 g Wasser (35 °C)	28 %
		18 g Anstellgut	3,5 %	18 g Anstellgut	3,5 %
Hauptteig		gesamter Sauerteig	—	gesamter Sauerteig	—
		325 g Roggenmehl 1150	63,3 %	325 g Roggenmehl 1150	63,3 %
		190 g Wasser (40 °C)	37,3 %	190 g Wasser (40 °C)	37,3 %
		5 g Frischhefe	1 %		
		10 g Salz	2 %	10 g Salz	2 %
		10 g Butter	2 %	10 g Butter	2 %
		20 g Honig	4 %	20 g Honig	4 %
KURZANLEITUNG					
Sauerteig		mischen, 10–12 h bei 30 °C (alternativ: 16–20 h bei 20 °C)		mischen, 10–12 h bei 30 °C (alternativ: 16–20 h bei 20 °C)	
Mischen/Kneten		8 Min. langsam		8 Min. langsam	
Stockgare		45 Min., 24 °C		45 Min., 24 °C	
Aufarbeiten		rundschleifen (offener Schluss)		rundschleifen (offener Schluss)	
Stückgare		60 Min., 24 °C, Bäckerleinen, Schluss unten		2 h, 24 °C, Bäckerleinen, Schluss unten	
Schnitt		—		—	
Backen		20 Min., 250 °C fallend auf 220 °C, Schluss oben		20 Min., 250 °C fallend auf 220 °C, Schluss oben	
Schwaden		nach 1½ Min. mäßig schwaden, nach 15 Min. ablassen		nach 1½ Min. mäßig schwaden, nach 15 Min. ablassen	

ZEITEN	„no knead“-Rezept	Übernacht-Rezept
Vorbereitungszeit	10–20 h (15 Min.)	23–33 h (45 Min.)
Zubereitungszeit am Backtag	2½ h (30 Min.)	30 Min. (5 Min.)
Teigmenge	900 g	900 g
Teigeinlage	100 g (9 Stück)	100 g (9 Stück)
Teigausbeute	167	167
Teigtemperatur	29 °C	29 °C
Teigkonsistenz	weich, klebend, plastisch	weich, klebend, plastisch

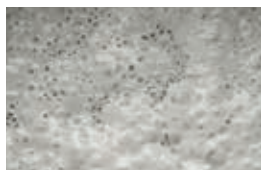
ZUTATEN				
Sauerteig	180 g Roggenmehl 1150	35 %	180 g Roggenmehl 1150	35 %
	145 g Wasser (35 °C)	28 %	145 g Wasser (35 °C)	28 %
	18 g Anstellgut	3,5 %	18 g Anstellgut	3,5 %
Hauptteig	gesamter Sauerteig	—	gesamter Sauerteig	—
	325 g Roggenmehl 1150	63,3 %	325 g Roggenmehl 1150	63,3 %
	190 g Wasser (40 °C)	37,3 %	190 g Wasser (40 °C)	37,3 %
	5 g Frischhefe	1 %	4 g Frischhefe	0,8 %
	10 g Salz	2 %	10 g Salz	2 %
	10 g Butter	2 %	10 g Butter	2 %
	20 g Honig	4 %	20 g Honig	4 %

KURZANLEITUNG		
Sauerteig	mischen, 10–12 h bei 30 °C (alternativ: 16–20 h bei 20 °C)	mischen, 10–12 h bei 30 °C (alternativ: 16–20 h bei 20 °C)
Mischen/Kneten	von Hand gleichmäßig mischen (ca. 5 Min.)	8 Min. langsam
Stockgare	45 Min., 24 °C	45 Min., 24 °C
Aufarbeiten	rundschleifen (offener Schluss)	rundschleifen (offener Schluss)
Stückgare	60 Min., 24 °C, Bäckerleinen, Schluss unten	12 h, 5 °C, Bäckerleinen, Schluss unten
Schnitt	—	—
Backen	20 Min., 250 °C fallend auf 220 °C, Schluss oben	20 Min., 250 °C fallend auf 220 °C, Schluss oben
Schwaden	nach 1½ Min. mäßig schwaden, nach 15 Min. ablassen	nach 1½ Min. mäßig schwaden, nach 15 Min. ablassen



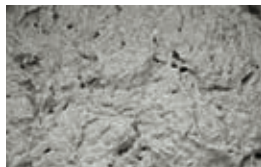
Roggenmischbrötchen

Vorteig



Ein spannendes, wenngleich in der Vorbereitung etwas aufwendigeres Rezeptquartett. Neben dem obligatorischen Roggensauerteig kommt ein Weizenvorteig ins Spiel, der nicht nur knusprige Auswirkungen auf die Brötchenkruste hat, sondern gemeinsam mit dem Sauerteig eine komplexe Aromenwelt in die Krume zaubert.

Sauerteig



Eine ganz andere geschmackliche Kategorie eröffnet die Sauerteigvariante. Hier wird dem Roggensauerteig statt dem Hefevorteig ein Weizensauerteig zur Seite gestellt.

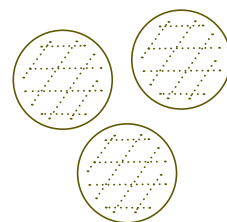
Teigzustände



Etwas Butter macht die Krume fein und elastisch. Honig sorgt für einen leicht süßlichen Grundton. Wer es eher malzig mag, kann statt Honig auch inaktives Gerstenmalz-extrakt (flüssig) verwenden.

Teigzustände

- 1 Vor der Stockgare
- 2 Nach der Stockgare
- 3 Vor der Stückgare
- 4 Nach der Stückgare



Basisrezept

Die Sauerteigzutaten mit einem Löffel gleichmäßig vermischen (zähflüssige Konsistenz, Teigtemperatur ca. 35 °C). 18–20 Stunden bei 20 °C reifen lassen. Für einen milderen Sauerteig die Temperatur auf etwa 30 °C erhöhen und 8 Stunden Reifezeit einplanen.

Die Vorteigzutaten mit einem Löffel gleichmäßig vermischen (zähflüssige Konsistenz). 12–20 Stunden bei 20 °C reifen lassen. Das Volumen beider Vorstufen sollte sich in der angegebenen Zeit mindestens verdoppelt haben. Sauerteig und Vorteig sind intensiv von Gasblasen durchzogen und riechen aromatisch-säuerlich bzw. mild-fruchtig bis mild-säuerlich.

Alle Zutaten des Hauptteiges in die Knetschüssel geben. 5 Minuten auf niedrigster Stufe und 1 Minute auf zweiter Stufe kneten. Der Teig sollte von mittelfester bis fester Konsistenz sein.

Etwa 60 Minuten luftdicht abgedeckt bei 24 °C ruhen lassen.

Anschließend den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, 9 Teiglinge abstechen und rundschleifen.

Die Teiglinge mit Schluss nach oben in gut bemehltes Bäckerleinen setzen und etwa 75 Minuten abgedeckt bei 24 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich nach der Gare um gut die Hälfte vergrößert haben.

Die Teiglinge mit Schluss nach unten auf den Einschießer setzen. Mit gerader Klinge etwa 5 mm tief rautenförmig einschneiden. Dann in den auf 250 °C vorgeheizten Ofen schieben. Sofort kräftig schwaden. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 210 °C senken. Nach 15 Minuten den Schwaden ablassen. Insgesamt 20 Minuten lang kräftig backen.

Varianten

SAUERTEIGREZEPT

Für die Sauerteigvariante wurde die Versäuerung auf 40 % erhöht, um sich auf die Triebkraft und die Aromenvielfalt sowohl von Roggen- als auch von Weizensauerteig stützen zu können.

Da keine Hefe zum Einsatz kommt, müssen Stock- und Stückgare länger ausfallen.

Die Garzeiten können sich je nach der Triebkraft des eigenen Sauerteiges deutlich verkürzen oder verlängern.

„NO-KNEAD“-REZEPT

Die einzige Veränderung zum Basisrezept Der Teig wird nach 30 Minuten Stockgare einmal kräftig ausgestoßen (kurz durchgeknetet), um die Verquellung zu verbessern.

ÜBERNACHT-REZEPT

Um den Trieb zu bremsen, wird über die Schüttwassertemperatur die Teigtemperatur sowie die Temperatur während der Stockgare verringert. Außerdem kommt weniger Hefe in den Teig. Sollte der Teig wärmer als 26 °C sein, kann es helfen, ihn bereits während der Stockgare in den Kühlschrank zu schieben.

Damit trotz aller Triebreduzierung noch ausreichend Kraft zum Treiben der Teiglinge vorhanden ist und die Säure nicht zu kräftig wird, gehen die Teiglinge bei 8 °C statt bei den üblichen 5 °C.

SAUERTEIGREZEPT



Sauerteig



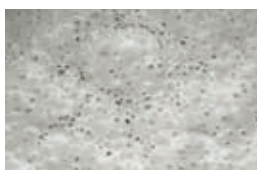
Teigzustände



„NO KNEAD“-REZEPT



Vorteig



Sauerteig



Teigzustände



ÜBERNACHT-REZEPT



Vorteig



Sauerteig



Teigzustände



ZEITEN		Basisrezept	Sauerteigrezept	
Vorbereitungszeit		12–20 h (30 Min.)	8–20 h (30 Min.)	
Zubereitungszeit am Backtag		3 h (30 Min.)	5 h (30 Min.)	
Teigmenge		850 g	850 g	
Teigeinlage		90–95 g (9 Stück)	90–95 g (9 Stück)	
Teigausbeute		165	165	
Teigtemperatur		28 °C	28 °C	
Teigkonsistenz		fest–mittelfest, etwas elastisch	fest–mittelfest, etwas elastisch	
ZUTATEN				
Roggensauerteig	100 g Roggenvollkornmehl	20 %	100 g Roggenvollkornmehl	20 %
	100 g Wasser (50 °C)	20 %	100 g Wasser (50 °C)	20 %
	2 g Anstellgut	0,4 %	2 g Anstellgut	0,4 %
Vorteig/Weizen- sauerteig	100 g Weizenmehl 550	20 %	100 g Weizenmehl 550	20 %
	100 g Wasser (20 °C)	20 %	100 g Wasser (20 °C)	20 %
	0,1 g Frischhefe	0,02 %	2 g Anstellgut	0,4 %
Hauptteig	gesamter Sauerteig	—	gesamter Roggensauerteig	—
	gesamter Vorteig	—	gesamter Weizensauerteig	—
	170 g Roggenmehl 1150	34,8 %	170 g Roggenmehl 1150	34 %
	120 g Weizenmehl 550	25 %	120 g Weizenmehl 550	24 %
	120 g Wasser (50 °C)	24,8 %	120 g Wasser (50 °C)	23 %
	5 g Frischhefe	1 %		
	10 g Salz	2,1 %	10 g Salz	2,1 %
	15 g Honig	3 %	15 g Honig	3 %
	15 g Butter	3 %	15 g Butter	3 %
KURZANLEITUNG				
Sauerteig	mischen, 18–20 h, 20 °C (alternativ: 8 h, 29–30 °C)		mischen, 18–20 h, 20 °C (alternativ: 8 h, 29–30 °C)	
Vorteig/Weizen- sauerteig	mischen, 12–20 h, 18–20 °C		mischen, 18–20 h, 20 °C (alternativ: 8 h, 29–30 °C)	
Mischen/Kneten	5 Min. langsam, 1 Min. schnell		5 Min. langsam, 1 Min. schnell	
Stockgare	60 Min., 24 °C		2 h, 24 °C	
Aufarbeiten	rundschleifen		rundschleifen	
Stückgare	75 Min., 24 °C, Bäckerleinen, Schluss oben		2 h, 24 °C, Bäckerleinen, Schluss oben	
Schnitt	gerade, Rauten		gerade, Rauten	
Backen	20 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten		20 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten	
Schwaden	sofort kräftig, nach 15 Min. ablassen		sofort kräftig, nach 15 Min. ablassen	

ZEITEN		„no knead“-Rezept	Übernacht-Rezept
Vorbereitungszeit	12–20 h (30 Min.)	25½–33½ h (60 Min.)	
Zubereitungszeit am Backtag	3 h (30 Min.)	½ h (5 Min.)	
Teigmenge	850 g	850 g	
Teigeinlage	90–95 g (9 Stück)	90–95 g (9 Stück)	
Teigausbeute	165	165	
Teigtemperatur	28 °C	26 °C	
Teigkonsistenz	fest–mittelfest, etwas elastisch	fest–mittelfest, etwas elastisch	
ZUTATEN			
Roggensauerteig	100 g Roggenvollkornmehl	20 %	100 g Roggenvollkornmehl 20 %
	100 g Wasser (50 °C)	20 %	100 g Wasser (50 °C) 20 %
	2 g Anstellgut	0,4 %	2 g Anstellgut 0,4 %
Vorteig	100 g Weizenmehl 550	20 %	100 g Weizenmehl 550 20 %
	100 g Wasser (20 °C)	20 %	100 g Wasser (20 °C) 20 %
	0,1 g Frischhefe	0,02 %	0,1 g Frischhefe 0,02 %
Hauptteig	gesamter Sauerteig	—	gesamter Sauerteig —
	gesamter Vorteig	—	gesamter Vorteig —
	170 g Roggenmehl 1150	34,8 %	170 g Roggenmehl 1150 34,8 %
	120 g Weizenmehl 550	25 %	120 g Weizenmehl 550 25 %
	120 g Wasser (50 °C)	24,8 %	120 g Wasser (45 °C) 24,8 %
	5 g Frischhefe	1 %	3,5 g Frischhefe 0,7 %
	10 g Salz	2,1 %	10 g Salz 2,1 %
	15 g Honig	3 %	15 g Honig 3 %
	15 g Butter	3 %	15 g Butter 3 %
KURZANLEITUNG			
Sauerteig	mischen, 18–20 h, 20 °C (alternativ: 8 h, 29–30 °C)	mischen, 18–20 h, 20 °C (alternativ: 8 h, 29–30 °C)	
Vorteig	mischen, 12–20 h, 18–20 °C	mischen, 12–20 h, 18–20 °C	
Mischen/Kneten	von Hand gleichmäßig mischen (ca. 3 Min.)	5 Min. langsam, 1 Min. schnell	
Stockgare	60 Min., 24 °C, nach 30 Min. ausstoßen	60 Min., 20–22 °C	
Aufarbeiten	rundschleifen	rundschleifen	
Stückgare	75 Min., 24 °C, Bäckerleinen, Schluss oben	12 h, 8 °C, Bäckerleinen, Schluss oben	
Schnitt	gerade, Rauten	gerade, Rauten	
Backen	20 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten	20 Min., 250 °C fallend auf 210 °C, Schluss unten	
Schwaden	sofort kräftig, nach 15 Min. ablassen	sofort kräftig, nach 15 Min. ablassen	



Grundlagen
für selbst
gebackenes
Brot



Der Weg zum eigenen Brot

Brotbacken ist eine gute Kombination aus Planerfüllung und Improvisation. Zwar gibt es weitgehend feste Arbeitsschritte und Regeln, aber innerhalb dieser ist fast alles möglich. Das Brotbacken unterteilt sich meist in folgende Etappen:

VORARBEITEN

Hierzu zählen alle Arbeiten vor dem Zubereiten des Hauptteiges, also beispielsweise das Ansetzen von Vorteigen, Sauerteigen oder anderen Vorstufen.

TEIGBEREITUNG

Egal, ob geknetet und nur gemischt wird, sobald alle Zutaten in einer Schüssel zusammenkommen, entsteht der Brotteig.

ERSTE TEIGRUHE (STOCKGARE)

Die Zutaten verquellen miteinander, erste physikalisch-biochemische Prozesse laufen ab. Die Stockgare macht den Teig verarbeitungsfähig. Es entwickeln sich Geschmacksstoffe. Für manche, insbesondere für nicht oder wenig geknetete Teige, wird die erste Teigruhe durch kurze manuelle Bearbeitung unterbrochen (Dehnen und Falten, Ausstoßen).

AUFARBEITUNG

Der Teig wird portioniert und in seine endgültige Form gebracht (zu einem Teigling gewirkt).

ZWEITE TEIGRUHE (STÜCKGARE)

Der Teig wird durch die entstehenden Gärgase der Mikroorganismen gelockert und vergrößert sein Volumen.

BACKVORBEREITUNGEN

Der Teigling bekommt direkt vor dem Backen durch Einschneiden, Bemehlen, Einsprühen oder Stippen seinen letzten Schliff, immer abhängig von seiner Reife.

BACKEN

Der Teigling wird bei hoher Temperatur angebacken und bei fallender Hitze ausgebacken. Wichtig ist neben der richtig dosierten Temperatur vor allem ausreichend Dampf (Schwaden) im Backofen.

AUSKÜHLEN/NACHREIFEN

Kommt das Brot aus dem Ofen, muss es von allen Seiten her abkühlen. Einige Brotsorten (z. B. Roggen- oder Schrotbrote) sollten sogar 1–2 Tage nachreifen, um ihren optimalen Geschmack zu erreichen.

Zubehör

Es lässt sich nicht bestreiten, dass manche Profi-Werkzeuge auch dem Hobbybäcker das Leben leichter machen, aber für ein gelungenes Brot sind vor allem gute Kenntnisse über die Grundzutaten, die Teigbereitung und Teigführung sowie über die Backvorgänge entscheidend.

Unsere Empfehlung lautet daher, sich nicht gleich auf die Suche nach Profi-Zubehör zu machen, sondern zunächst mit dem, was schon in der Küche vorhanden ist, loszulegen.

Einige Basis-Anschaffungen sind dennoch empfehlenswert: Ohne Backofen lässt sich kein Brot backen, ohne Gärkorbchen hält der Teigling seine Form nicht so gut und ohne Teigkarte fehlt das wichtigste Instrument, um den Teig zu bändigen.

Viele Dinge lassen sich im örtlichen Küchen-Einzelhandel erwerben. Für anderes Zubehör gibt es inzwischen mehrere Internethändler, die ihre Ware in guter Auswahl und Qualität anbieten. Die wachsende Zahl an Hobbybäckern hat dazu geführt, dass inzwischen auch Profi-Zubehör für den Hobbybereich verfügbar ist. Eine Liste von Bezugsquellen finden Sie ab Seite 255.

Grundausrüstung

Backofen

Der Backofen sollte gewisse Kriterien erfüllen. Er sollte möglichst dicht schließen, damit der am Beginn des Backens nötige Wasserdampf nicht zu schnell entweicht. Der Ofen sollte bis auf mindestens 250 °C (besser 270 °C) vorgeheizt und wenigstens in der Betriebsart Ober-/Unterhitze betrieben werden können. Aus unserer Sicht sind Gas-Backöfen zum Brotbacken wegen der oft ungleichen Hitzeverteilung nicht ideal (Ausnahme: Brotbacken im Topf, siehe Seite 239).

Die gelegentlich angebotenen Dampffunktionen bei Haushaltsöfen sind nach unserer Erfahrung nicht immer für die Bedürfnisse der Brotbäckerei ausgelegt, denn sie erzeugen häufig nicht die nötige Menge Dampf direkt zu Beginn des Backens. Stattdessen wird meist eine konstante Menge Dampf über eine feste Zeit (z. B. 5 Minuten) abgegeben. Der deutlich höhere Anschaffungspreis eines solchen Gerätes steht in keinem Verhältnis zum Nutzen für das Brotbacken, zumal es mindestens eine günstigere Dampferzeugungsmethode gibt, die in jedem Ofen funktioniert (Seite 239).

Arbeitsplatte

Eine Arbeitsplatte mit mindestens 60 × 100 cm Platz ist für die Teigbearbeitung sehr wichtig. Sie sollte am besten aus säureunempfindlichem Naturstein, unbehandeltem, glattem Holz (z. B. Buche, Eiche) oder Edelstahl bestehen. Derartige Holzplatten können auch als Auflage für die Küchenarbeitsplatte von einem Schreiner hergestellt werden.

Küchenwaage

Für das Gelingen von Broten ist ein möglichst genaues Abmessen der Zutaten wichtig, da oft schon geringe Abweichungen bei der Mehl-, Wasser- und Salzmenge den Geschmack und die Teigeigenschaften verändern. Die Waage sollte daher auf ein Gramm genau messen können und über eine Rückstellfunktion (Tara-Funktion) verfügen.

Für Mengen kleiner als 3–5 g (z. B. für Hefe in Vorteigen) lohnt sich die Anschaffung einer Feinwaage (0,01 g genau). Günstige Modelle gibt es als Briefmarken- oder Münzwaagen im Einzelhandel oder im Internet. Weniger genau, aber ausreichend, sind Löffelwaagen (0,1 g genau).

Gärkörbe

Diese runden, länglichen oder quadratischen Körbe aus Peddigrohr, Holzschliff oder Kunststoff dienen der Formhaltung der Brote während der Gärzeit vor dem Backen. Zwar können Sie sich anfangs mit großen Schüsseln behelfen, die mit bemehlten Tüchern ausgelegt werden. Aus unserer Sicht lohnt sich aber bereits für Anfänger die Anschaffung von Gärkörben, weil sie einerseits die Teigform und andererseits die Teigtemperatur besser halten. Gärkörbe sind im gut sortierten Einzelhandel oder im Internet erhältlich. Gärkörbe aus Holzschliff bestehen aus naturbelassenem, kompostierbarem Material ohne Zusätze. Außerdem kleben die Teiglinge bei kalter Gare weniger an und die Körbe sind preisgünstig.

Scharfes Messer mit Wellschliff oder Rasierklingen, Schere

Mit diesen Schneidwerkzeugen werden die Brote vor dem Backen eingeschnitten. Sie sollten sehr scharf sein, damit die Einschnitte gelingen.

Metallschale mit unbehandelten Schrauben oder Nägeln

Für das Brotbacken ist zu Beginn des Backens oft viel Dampf nötig. Um diesen zu erzeugen, wird auf die aufgeheizten Schrauben/Nägel Wasser geschüttet. Das Verfahren ist auf Seite 239 im Detail erklärt.

Teigkarte/Teigteiler

Eine Teigkarte aus Kunststoff oder Metall erleichtert das Teilen von Teigen und das Formen erheblich. Erhältlich ist sie im Internet und im gut sortierten Fachhandel.

Schüsseln/Behälter

Diese dienen der Lagerung von Vorteigen und Hauptteigen. Sie sollten aus Glas, Edelstahl oder lebensmittelechtem Kunststoff bestehen und im besten Falle luftdicht verschließbar sein. Wenn keine Abdeckung vorhanden ist, sind auch Kunststoffhauben mit Gummizug gut geeignet.

UNSER TIPP

Zwar nicht käuflich zu erwerben, aber schon zu Beginn ein sehr wichtiges „Zubehör“: **Gelassenheit und Enthusiasmus.**

Brotbacken ist keine Beschäftigung, die sich innerhalb von einer Woche perfektionieren lässt. Sie sollten also eine gewisse Gelassenheit und Beharrlichkeit mitbringen. Beides erleichtert das Leben, wenn einmal etwas nicht sofort geklappt hat.

Erweiterte Ausstattung

Teigknetmaschine

Ermöglicht ein zeit- und kraftsparendes Kneten von Teigen.

Bei einer Neuanschaffung sollten Sie beachten, dass die Maschine robust gebaut ist. Wir favorisieren Maschinen, die mit Spiralknetung arbeiten, also eine stehende oder sich drehende Schüssel besitzen, in der sich ein spiralförmiger Knethaken dreht.

Handrührgeräte eignen sich allenfalls für das Mischen von Vorteigen und zum Kneten von weichen Teigen.

Teigbürste (Bräunwisch)/Mehlbesen

Eine Bürste, die in verschiedenen Ausführungen erhältlich ist, mit sehr weichen Borsten, mit der Teiglinge mit Mehl eingerieben, überschüssiges Mehl abgebürstet und vor bzw. nach dem Backen Brot feucht eingestrichen werden kann.

Festes Leinentuch (Bäckerleinen)

Ein Tuch aus festem Leinen, das der Stabilisierung von kleinen Teiglingen wie Brötchen oder Baguettes dient und das möglichst wenig am Teig kleben sollte. Ersetzbar auch durch Baumwolltücher, die allerdings sehr gut bemehlt werden sollten, da sich ihre Fasern bei Feuchtigkeit aufstellen und mit dem Teig verbinden. Bäckerleinen werden in guter Qualität im Internet angeboten.

Kastenform

Für Brotteige, die wegen der gewünschten Brotform oder wegen ihrer Konsistenz nicht freigeschoben gebacken werden können. Für den Anfang reicht eine gut eingefettete Kuchenform, früher oder später ist eine professionelle Form aus Blauglanz oder Edelstahl sinnvoll. Diese sind vor allem im Internet erhältlich.



Knetmaschine mit Spiralhaken

Backstein

Ein Backstein sorgt im Haushaltssofen für kräftige Unterhitze. Damit werden ein guter Ofentrieb und eine kräftige Brotkruste ermöglicht. Er sollte am besten aus Schamotte, unter Umständen auch aus Naturstein (z. B. Marmor, Granit) oder anderen lebensmittelechten Materialien bestehen und mindestens 1,5–3 cm dick sowie 30–40 × 40 cm groß sein. Schamotte-Backsteine werden von Ofensetzern auf Maß gesägt oder im Internet vorgeschnitten angeboten. Natursteinplatten sind im Baufachhandel oder bei Steinmetzen oft schon für wenige Euro erhältlich, wenngleich die Hitzebeständigkeit und Lebensmittelechtheit selten garantiert wird.

Thermometer

Wer sich eingehender mit der Teigbereitung und den hierfür nötigen Bedingungen beschäftigen möchte, sollte sich früher oder später ein Einstichthermometer beschaffen. Damit können sowohl Teigtemperatur als auch die Kerntemperatur des Brotes gemessen werden. Auch ein Ofenthermometer kann hilfreich sein, da die Temperaturanzeige des Ofens oft den realen Temperaturbedingungen hinterherhängt. Sinnvoll ist zudem mindestens ein Thermometer, das die Raumtemperatur erfasst, um den besten Standort für die Teiggare zu finden. Gute Thermometer sind im Küchenfachhandel erhältlich.

Rollholz

Zylinderförmige Rolle aus Holz, um Teige ausrollen oder Teiglinge für spezielle Brotformen eindrücken zu können. Ein Rollholz sollte mindestens 30 cm lang sein, um das Ausrollen einfacher zu machen. Rollhölzer sind im Küchenfachhandel oder im Internet erhältlich. Im Baufachhandel werden Rundhölzer meist günstiger auf Maß zugeschnitten.

Einschießer (Brotschieber/-schaufel)

Eine Holz- oder Metallplatte (oft mit Stiel), mithilfe derer Brote direkt in den Ofen bzw. auf den Backstein befördert und nach dem Backen wieder herausgeholt werden. Brotschieber lassen sich durch dünne Schneidbretter oder Backbleche improvisieren bzw. im Internet bestellen.

Stipprolle

Eine Rolle mit dünnen Stacheln, die über fertig gegarte Brote gerollt wird, damit diese beim Backen nicht einreißen und sich keine Hohlräume unter der Kruste bilden.

Kippdielen

Ein flaches Sperrholzbrett (15 × 60 cm), mithilfe dessen längliche Teiglinge wie Baguettes einfacher vom Leinentuch auf den Brotschieber transportiert werden können.

Frischhaltefolie/Abdeckhauben

Zum luftdichten Abdecken von Teigen oder Teiglingen, damit sie während der Gare nicht verhauten.

UNSER TIPP

Legen Sie Teiglinge, die nicht in den Gärkorb passen (Brötchen, Kleingebäck) im Sinne der Naturbelassenheit statt in Folie immer in Bäckerleinen und decken Sie diese auch mit Leinen ab. Bei Garzeiten über 60–90 Minuten oder bei Übernachtgare können Sie das Leinen auch mit einer Folie oder Tüte abdecken, damit die Teiglinge nicht zu stark verhauten.

Profi-Ausstattung

Profi-Teigkneteter

Diese haben oft ein größeres Teigkesselvolumen und wenden spezielle Knetverfahren an. Damit kommen sie den in Bäckereien verwendeten Maschinen recht nahe, sollten aber mit Preisen jenseits der 1000 € eine wohlüberlegte Anschaffung sein. Wer regelmäßig mehr als 2,5–3,0 kg Teig verarbeiten möchte, sollte einen Blick auf diese Maschinen werfen.

Brotbacköfen

Semiprofessionelle Brotbacköfen sind oft teuer und weniger vielseitig im Haushalt verwendbar als normale Haushaltsbacköfen. Für gute Ergebnisse ist ein solcher Ofen hilfreich, aber nicht unumgänglich.

Gärschrank/Gärbox

Hier gibt es auf dem Markt von Selbstbauanleitungen bis zum professionellen Gärschrank alles, was das Herz begehrt. Nötig ist so etwas jedoch nur für denjenigen, der Teigführungstemperaturen exakt einstellen und ohne improvisatorischen Aufwand einhalten möchte.

1



2



5



6



9



10





**Einige der für die Rezepte im Buch
verwendeten Brotzutaten**

- 1** Butter
- 2** fester Weizensauerteig
- 3** Zitronensaft
- 4** Buttermilch
- 5** Honig
- 6** Rosinen
- 7** Eier
- 8** Milch
- 9** Salz
- 10** Frischhefe
- 11** Rohrohrzucker
- 12** Vollrohrzucker

Zutaten

Brot, wie wir es heute kennen, ist das Ergebnis eines Jahrtausende dauernden Lernprozesses. Ein Lernprozess mit dem Ergebnis, aus einem in der Natur vorkommenden Rohstoff, dem Getreide, unter Zusatz von Wasser ein bekömmliches, nahrhaftes, haltbares und einfach zu verzehrendes Lebensmittel herzustellen.

Im Interesse einer gesunden, nachhaltigen und naturnahen Ernährung ist es für uns selbstverständlich, dass das Grundnahrungsmittel Brot auch nur aus jenen Zutaten hergestellt wird, die in der Natur vorkommen oder aus Naturprodukten, die ohne Einsatz künstlicher bzw. extrahierter und isolierter Zusätze entstehen.

Wir wollen an dieser Stelle beschreiben, welche Zutaten für die Herstellung von Brot aus unserer Sicht unabdingbar erforderlich sind, welche Zutaten wir als Verfeinerung oder sinnvolle Ergänzung betrachten und welche modernen Backmittel heute von Bäckereien verwendet werden können.

Basiszutaten

Ganz puristisch betrachtet reichen folgende drei Zutaten zur Herstellung eines ursprünglichen Brotes aus:

- Mehl
- Wasser
- Salz

Aus diesen drei Zutaten lassen sich sowohl Triebmittel (Sauerteig) als auch schmackhaftes Brot herstellen – in einer unglaublichen Vielfalt.

Zu den Basiszutaten gehört auch die → Hefe. Sie ermöglicht es, ungesäuerte Brote herzustellen und macht das Brotbacken zeitlich deutlich flexibler.

Mehl

In Deutschland, Österreich und der Schweiz steht uns eine breite Vielfalt an Mehlen für die Brotherstellung zur Verfügung. Neben den klassischen Sorten Weizen und Roggen, aus denen der Großteil des Brotes gebacken wird, sind in den letzten Jahren Sorten wie Dinkel, Kamut, Emmer und Einkorn populär geworden, weil sie häufig nicht überzüchtet sind, einen interessanten Geschmack haben und zum Teil vitamin- und mineralstoffreicher sind. Weltweit gesehen ist Weizen die mit Abstand dominierende Brotgetreidesorte.

Mehl wird in Mühlen aus Getreidekörnern hergestellt. Ein Getreidekorn besteht aus einer vitamin- und mineralstoffhaltigen Schale, dem stärke- und eiweißhaltigen Mehlkörper und dem Keimling. Die Kunst des Müllers ist es, aus diesen Körnern verschieden stark ausgemahlene Mehle herzustellen. Der fetthaltige Keimling wird aus Gründen der Haltbarkeit zuvor meist entfernt. Das Mehl würde schnell ranzig werden.

- | | |
|----------|---|
| 1 Weizen | 4 Getreide ist der Rohstoff des Müllers |
| 2 Roggen | (vorn Roggen, hinten Dinkel) |
| 3 Dinkel | 5 Die Grundzutaten für gutes Brot: |
| | Wasser, Salz und Mehl |



GETREIDE	TYPE (D)	MINERALSTOFFGEHALT	TYPE (AT)	TYPE (CH)
Weizen	405	0,3 – 0,5 %	W480	(Weißmehl)
Weizen	550	0,5 – 0,6 %	W700	550 (Weißmehl)
Weizen	812	0,7 – 0,9 %		720 (Halbweißmehl)
Weizen	1050	0,9 – 1,1 %	(W1600)	1100 (Ruchmehl)
Weizen	1600	1,4 – 1,8 %	W1600	(Ruchmehl)
Weizen	1700 (Backschrot)			
Weizen	Vollkornmehl		W1800	1900
Roggen	997	0,9 – 1,1 %	R960	
Roggen	1150	1,1 – 1,3 %		1100
Roggen	1370	1,3 – 1,5 %		1600
Roggen	1800 (Backschrot)			
Roggen	Vollkornmehl		2500 (Vollkornmehl)	1900
Dinkel	630	0,5 – 0,7 %	D700	
Dinkel	1050	0,9 – 1,2 %	D1500	
Dinkel	Vollkornmehl			

TABELLE 1

Vergleich der Mehlsorten in Deutschland (D), Österreich (AT) und der Schweiz (CH)

Der Ausmahlungsgrad gibt an, wie viel von der Schale des Korns im Mehl noch vorhanden ist. Bei einer niedrigen Ausmahlung sind nur noch wenige Schalenanteile und dafür mehr Stärke enthalten. Je höher der Ausmahlungsgrad, desto mehr Schalenanteile sind vorhanden, desto dunkler ist das Mehl und desto mehr Vitamine und Mineralstoffe enthält es.

In modernen Mühlen geschieht das Ausmahlen in sogenannten Plansichtern. Maschinen, die das Getreidekorn in mehreren aufeinanderfolgenden Mahl- und Siebvorgängen in die verschiedenen Bestandteile trennen. Am Schluss mischt der Müller aus den Mahlprodukten die einzelnen Mehltypen zusammen.

In einigen europäischen Ländern wird das Mehl nach dem Mineralstoffgehalt typisiert. Type 550 entspricht durchschnittlich 550 mg Mineralstoffe in 100 g Mehl.

Mehl steht in einer Reihe mit weiteren Getreideprodukten, die ähnlich zusammengesetzt sind, aber eine andere Korngröße haben. Von grob nach fein sind dies Schrot, Grieß, Dunst, Mehl. Für das Brotbacken kommt meist das Mehl zum Einsatz, wenngleich auch Schrot, Grieß und Dunst für bestimmte Backwaren interessant sind.

Mehl aus dem Supermarkt sollte eine Notlösung sein, insbesondere wenn es als Eigenmarke verpackt ist. Weder ist der Hersteller nachvollziehbar noch die verschiedenen Lagerbedingungen (Temperatur- und Feuchtigkeitsschwankungen). Außerdem gibt es oft nicht alle nötigen Typenmehle und wenn doch, dann in kleiner Packungsgröße. Besser ist es, sich das Mehl in einer der in Deutschland noch oft zu findenden kleineren Mühlen in der eigenen Region zu kaufen. Der Müller steht Frage und Antwort was Getreidesorten, Anbaubedingungen und Qualität angeht. Außerdem wird das Mehl in günstigeren Gebinden verpackt.



Das Mehl sollte stets gut verschlossen, lichtdicht, bei 18–24 °C in einem trockenen Raum direkt im Mehlsack oder in einer Kiste aufbewahrt werden. Am Backtag sollte das Mehl nicht unter 20 °C temperiert sein, weil es sonst deutlich weniger Wasser aufnimmt (ideal sind 22–24 °C).

Helle Mehle von niedriger Type sind ein Jahr und länger haltbar. Mehle mit vielen Schalenbestandteilen und damit mehr Fett halten sich über einige Monate. Bei Vollkornmehl ist im Gegensatz zum Backschrot der Keimling nicht entfernt worden, es hat daher eine begrenzte Haltbarkeit von einigen Wochen bis wenigen Monaten.

UNSER TIPP

Wenn Sie Ihr Vollkornmehl selbst mahlen, dann lassen Sie es einige Tage reifen. Dadurch verbessern sich die Backeigenschaften.

GÄNGIGE GETREIDEERZEUGNISSE IN DEUTSCHLAND

- 1 Weizenschrot mittel bis grob
- 2 Dinkelschrot fein bis mittel
- 3 Roggenkörner
- 4 Weizenvollkornmehl
- 5 Dinkelvollkornmehl
- 6 Roggenschrot mittel bis grob
- 7 Weizenmehl 1050
- 8 Dinkelmehl 1050
- 9 Roggenmehl 1370
- 10 Weizenmehl 550
- 11 Dinkelmehl 630
- 12 Roggenmehl 1150



Walzenstuhl in einer kleinen Mühle



Frische Hefe



Verschiedene Malze. Links (von hell nach dunkel): aktives Weizenmalzmehl, inaktives Weizenmalzmehl, inaktives Roggenmalzmehl. Rechts: inaktives Gerstenmalzextrakt

Wasser

Bis auf wenige Ausnahmen ist in ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz Trinkwasser aus der öffentlichen Versorgung oder aus eigenen Brunnen in höchster Qualität verfügbar. Dieses Wasser ist exzellent zur Brotherstellung geeignet. Das Wasser sollte frisch entnommen und je nach Rezept temperiert werden, um die gewünschte Teigtemperatur zu erreichen.

In anderen Ländern wird dem Leitungswasser oft verhältnismäßig viel Chlor zugesetzt, was vor allem bei der Sauerteigführung Probleme bereiten kann. Alternativen sind abgepacktes Wasser oder einige Stunden ausgelüftetes Leitungswasser. Das Chlor verflüchtigt sich in dieser Zeit weitgehend.

Salz

Salz hat im Brotteig mehrere wichtige Funktionen. Neben dem Geschmack stärkt Salz in Weizen- und Dinkelteigen den Kleber und erhöht in Roggenteigen die Verkleisterungstemperatur der Stärke. Ein Vorteil, der den Teig vor einem zu starken Stärkeabbau durch Enzyme bewahrt. Außerdem hemmt es die Hefeaktivität, verlängert somit die Reifezeit, bringt dadurch mehr Geschmack ins Brot und verbessert zudem die Krustenfarbe durch eine höhere Zuckerkonzentration.

Salz sollte üblicherweise in einer Menge von 1,8–2,2 % bezogen auf die Gesamtmehlmenge zugefügt werden. Bei sehr wasserreichen Teigen kann die Menge durch den Verdünnungseffekt auch auf 2,3–2,5 % angehoben werden.

Für die Verwendung beim Brotbacken sind alle gängigen feinen und unbehandelten Stein- und Meersalze geeignet (keine Rieselhilfen).

Hefe

Viele Jahrhunderte lang verwendeten Bäcker zum Aufgehen ihrer Brote lediglich Sauerteig, ein Triebmittel, das durch Mischen von Mehl und Wasser innerhalb weniger Tage durch Spontangärung aus sich selbst heraus entsteht. Sauerteig enthält neben den für die Teigsäuerung verant-

wortlichen Bakterien viele sogenannte Wildhefen. Einzellige Organismen, die aus dem im Teig entstehenden Zucker Kohlenstoffdioxid und Alkohol erzeugen können.

Die heute verfügbare Hefe in frischer und trockener Form entstand durch Herauszüchtung und Isolierung aus den beim Bierbrauen über die Jahrhunderte verwendeten Bierhefen. Deshalb heißt der für das Brotbacken verwendete Hefestamm *Saccharomyces (Zuckerpilz) cerevisiae* (des Bieres). Dieser Hefestamm produziert in kurzer Zeit große Kohlenstoffdioxidmengen – optimal für das Treiben von Teigen.

Frischhefe ist ideal zum Backen geeignet. Sie ist unverzüglich triebfähig. Zudem ist sie weniger anfällig für triebhemmende Teigzutaten.

Trockenhefe wird meist mit Emulgatoren gegen das vollständige Austrocknen versetzt. Sie ist aufgrund der deutlich längeren Lagerfähigkeit ein tauglicher Ersatz für Frischhefe, falls diese einmal nicht verfügbar ist. 3 Teile Frischhefe entsprechen 1 Teil Trockenhefe (z. B. 9 g Frischhefe = 3 g Trockenhefe).

Hefe sollte so frisch wie möglich verwendet werden. Nur dann hat sie ihre optimale Triebkraft. Gegen Ende des Mindesthaltbarkeitsdatums lässt ihre Leistung nach, die Teigreifezeiten verlängern sich.

Auffälliger ist dieses Phänomen bei Biofrischhefe, die deutlich umweltschonender und naturbelassener hergestellt wird als konventionelle Hefe. Biohefe ist etwas weicher und hat eine dunklere, nougatartige Farbe.

UNSER TIPP

Kaufen Sie Biohefe mindestens 3–4 Wochen vor Ende des Mindesthaltbarkeitsdatums. Ist sie nicht frisch, sollte die im Rezept empfohlene Hefemenge mit dem Faktor 1,2–1,5 multipliziert werden.

Frischhefe wird bei 2–8 °C gelagert und sollte vom Originalpapier umhüllt bleiben. Es ist ein Spezialpapier, das sie vor Austrocknung schützt.

Hefe sollte nie eingefroren werden. Sie verliert dadurch ihre Fähigkeit zur Vermehrung, die für Vorteige und lange Teigführungen essenziell ist (die Triebkraft der Hefe bleibt aber erhalten).

Ergänzende Zutaten

Malz

Malz wird seit Langem als Backzutat in der Brotherstellung verwendet, weil es der Hefe als zusätzliche Nahrung dient, den Trieb verbessert und den Gebäcken einen typisch malzigen Geschmack verleiht.

Malz ist ein natürliches Getreideerzeugnis. Für die Herstellung von Malz werden Getreidekörner zum Keimen gebracht. Durch die erhöhte Enzymtätigkeit im Getreidekorn wird die Stärke des Mehlkörpers in Malzzucker umgewandelt. Sobald die Keimlinge maximal 1 cm lang sind und noch keine grünen Spitzen zeigen, werden sie getrocknet. Aus dem gemälzten und gedarrten Korn entsteht durch Mahlen Malzmehl, welches noch aktive Enzyme (vor allem die stärke-spaltende Amylase) und eine Menge Malzzucker (Hefenahrung) enthält.

Aktives Malzmehl kann bei direkt geführten Teigen (Teige ohne Vorstufen) den Trieb verbessern, weil es der Hefe mehr Nahrung verschafft. Allerdings besteht bei langen Teigruhezeiten die Gefahr, dass zu viel Stärke in Zucker umgewandelt wird, was den Teig klebrig und das Brot klitschig werden lässt.

Durch Rösten des Malzmehles werden die Enzyme inaktiviert (als Eiweißstoffe gerinnen sie einfach). Ergebnis ist (je nach Röstintensität) ein bräunliches bis tiefbraunes Malzmehl, das nur noch Malzzucker und Kohlenhydrate enthält. Es wird hauptsächlich eingesetzt, um Teige mit Malzgeschmack zu versehen, den Hefen etwas Anfangsnahrung zu gönnen und die Brotkrume dunkler zu färben.

Werden die gemälzten Körner geschrotet, über mehrere Stunden bei 50–65 °C gewässert und letztlich von den festen Bestandteilen (Kornreste,

geronnenes Eiweiß) getrennt, entsteht Malz-extrakt. Je nach Trocknungsgrad verbleibt eine dünn- oder dickflüssige Substanz, die im Wesentlichen aus Malzzucker besteht. Verwendung findet das meist enzyminaktive Extrakt vor allem zur geschmacklichen Aufwertung von Roggenbrot.

Milch

Milch bzw. Milchpulver ist eine häufig verwendete Brotzutat. Sie wird oft in Kombination mit Fett (Butter, Margarine) und Zucker in Teigen verwendet, die einen feineren Geschmack und eine weichere Krume und Kruste bekommen sollen (z. B. Toastbrote, Sandwich-Brote, Milch- und Rosinenbrötchen). Aber auch ohne weitere Zutaten und in kleinen Mengen eingesetzt, kann Milch die Teigeigenschaften positiv beeinflussen.

Während der Hobbybäcker meist Frischmilch für seine Teige verwendet, kommt in Bäckereien standardmäßig Milchpulver zum Einsatz. Es ist, anders als Frischmilch, nicht enzymatisch aktiv und sorgt vor allem bei kalten Garprozessen für ein besseres Gebäckvolumen.

Milch wirkt im Teig emulgierend, verteilt also das Fett besser und verbessert so das Gashaltvermögen des Teiges. Zudem strafft das MilCHFett den Kleber und fördert damit das Gebäckvolumen. MilChhaltige Teige müssen bei niedrigeren Temperaturen gebacken werden, weil durch den MilChzucker die Kruste schneller bräunt.

Fett

Fett in Form von Butter, Margarine, Schmalz und Pflanzenölen wird Teigen üblicherweise bis zu 20 % in Bezug auf die Gesamtmehlmenge zugegeben. Dadurch bekommen die Backwaren eine feinporigere Krume und eine weichere Kruste. Fett umschließt im Teig während des Knetens die Kleberstränge und macht diese wesentlich kürzer, sodass sich keine großen Gasblasen bilden können.

Als Zugabe zu Brotteigen eignet sich wegen des vorzüglichen Geschmacks vor allem Butter. Margarine ist in den letzten Jahren wegen der

künstlich gehärteten Fette in Verruf gekommen. Der Zusatz von Schmalz und Pflanzenölen bleibt Spezialbrotarten vorbehalten, bei denen sie oft die wichtigste Geschmackskomponente sind. Manche Spezialgebäcke, wie französische Brioche, bestehen zu fast 50 % der Gesamtmehlmenge aus Butter. Solch fettreichen Teigen muss mehr Hefe zugesetzt werden, um die triebhemmende Wirkung des Fettes zu kompensieren.

Ei

Eier werden in Feingebäcken wie Hefezöpfen, Feinbrot oder Stollen verwendet. Neben der geschmacklichen und farblichen Veränderung der Brotkrume spielt bei der Zugabe von Eiern auch der emulgierende Effekt des Eigelbs eine Rolle. Fette im Teig verteilen sich besser. Ergebnis ist eine lockere und gleichmäßigere Krume.

Ei im Brot führt zu einer intensiveren Krustenbräunung. Brote mit Eizugabe werden deshalb bei geringeren Temperaturen gebacken.

Zucker

Auch Süßungsmittel wie Zucker, Rohrzucker, Honig oder Zuckerrübensirup/Melasse werden Brotteigen gelegentlich zugefügt. Typische Gebäcke mit gesüßten Brotteigen sind Butterzöpfe, Plunderteige und gesüßtes Kleingebäck wie Milchbrötchen.

Zucker führt zu einer raschen und kräftigen Bräunung der Kruste beim Backen. Zucker wirkt zudem hygroskopisch (wasserbindend) und sollte deshalb bei großen Mengen entweder bereits in Wasser gelöst oder erst gegen Ende der Knetzeit in den Teig gegeben werden. Der Teig wird durch Zucker feuchter. Ab einer Zugabemenge von mehr als 10 % in Bezug auf die Mehlmenge hemmt Zucker die Hefeaktivität deutlich. Deshalb müssen sehr süße Teige mit wesentlich mehr Hefe versetzt werden als ungesüßte Teige.

Brotgewürz

Klassische Brotgewürze sind Fenchel, Kümmel, Anis, Schabzigerklee und Koriander. Sie werden im

Ganzen oder gemahlen verwendet und untermalen durch ihr Aroma vor allem kräftigere Brotsorten wie Vollkornbrote und Schrotbrote. Sie wirken auch positiv auf die Verdauung. Der Gebrauch von Brotgewürzen ist in Süddeutschland und in Österreich wesentlich verbreiteter als in Norddeutschland. Die Gewürze können für einen intensiven Geschmack mit 1–3 % der Mehlmenge in den Teig oder für eine dezentere Note nur über die Kruste gegeben werden.

Moderne Backmittel

In der heutigen Mülerei und Bäckerei sind Hunderte Zusatz- und Hilfsstoffe zugelassen, um die technischen Abläufe zu optimieren, eine gleichbleibende Rohstoff- und Brotqualität zu gewährleisten oder schlichtweg Prozesse, die im Teig stattfinden, abzukürzen, zu Lasten des handwerklichen Wissens und Könnens.

Flächendeckende Untersuchungen darüber, ob und wie sich die Bekömmlichkeit von Brot und Brotprodukten in den letzten Jahrzehnten seit dem vermehrten Einsatz dieser „modernen“ Backmittel verändert hat, gibt es nicht. Gleichzeitig haben sich in diesem Zeitraum Getreideallergien und Brotunverträglichkeiten derart ausgebreitet, dass ein Zusammenhang zumindest denkbar ist, wenngleich eine unüberschaubare Anzahl weiterer Faktoren eine Rolle spielen dürfte.

Da die in professionellen Mehlmischungen und Backmitteln für den Bäckereibedarf enthaltenen Stoffe inzwischen auch für Hobbybäcker angeboten oder über die entsprechenden Backwaren aus Bäckereien, Backshops und Discountern gegessen werden, seien die wichtigsten davon nachfolgend vorgestellt.

- **Quellmehle (Guarkernmehl, Sojamehl)**
größere Wasserbindung in Brotteigen und damit bessere Teigeigenschaften und Frischhaltung
- **Emulgatoren (Lecithin, Diacetylweinsäureester)**
bessere Verteilung von Fetten im Teig
bessere Teigeigenschaften, Gärstabilität und Ofentrieb

- **Mono- und Diglyceride von Fettsäuren, Natrium-Stearoyl-lactylat**
verbesserte Frischhaltung
- **Ascorbinsäure (Vitamin C)**
verminderte Oxidation von Teigen
bessere Teigeigenschaften und Gärzeitsteuerung (Gärunterbrechung)
- **Enzyme (Amylasen, Hemicellulasen, usw.)**
verbesserte Gasproduktion, Teigeigenschaften, Krumenstabilität, Gärzeitsteuerung (Gärunterbrechung) und Frischhaltung
- **Malzpulver, Milchpulver und Zuckerstoffe**
verbesserte Gärgasbildung,
Krumengeschmack und Krumenfarbe,
verbesserte Krustenfarbe
- **saure Phosphate, Säuren**
bessere Gärzeitsteuerung (Gärunterbrechung) und Krumengeschmack

Insbesondere Enzyme sind momentan Gegenstand intensiver lebensmittelchemischer Forschung, da sie nach geltendem Recht auf dem Endprodukt nicht deklariert werden müssen. Sie gelten als technische Hilfsstoffe, die während des Backprozesses vollständig zerstört werden und nicht mehr nachweisbar sind. Inzwischen gibt es Studien, die Enzyme insbesondere dort nachgewiesen haben, wo kein Dampf zum Wirken kam, also am Brotboden oder an den durch die Form geschützten Stellen bei Kastenbrotten. Außerdem werden immer häufiger hochspezialisierte Enzyme aus gentechnisch veränderten Pilzkulturen extrahiert, die bis weit über 90 °C, teils über 100 °C im Brot wirksam und damit auch nach dem Backen nachweisbar sind (im Brotinneren herrscht eine Höchsttemperatur von ca. 98 °C). Technische (isolierte) Enzyme werden als hoch reaktive Eiweiße für eine Vielzahl allergischer Reaktionen verantwortlich gemacht.

Vorstufen

Vorstufen sind das Herz eines Brotes. Ohne sie fehlt dem Brot der Charakter, fehlt ihm seine eigene geschmackliche Note („direkte Führung“). Zudem hält es nicht lange frisch, hat eine untypische Kruste und trockene Krume. Von Ausnahmen, wie zum Beispiel der langen kalten Teigware, abgesehen, sollte jeder Brotteig mindestens eine Vorstufe enthalten („indirekte Führung“). Das bedeutet mehr Zeitaufwand für den Teig, aber nur unwesentlich mehr Aufwand für den Bäcker. Das Anrühren einer Vorstufe dauert höchstens 10–15 Minuten. Die restlichen 4–72 Stunden bleibt sie sich selbst überlassen.

Vorstufen haben neben den geschmacklichen und haptischen Vorteilen im Brot auch Vorteile für die Frischhaltung.

Durch die lange Ruhezeit können sich die Getreidebestandteile besser mit dem Wasser verbinden und werden aufgeschlossen. Hemmstoffe, die Unverträglichkeiten auslösen können, werden abgebaut. Der Brotteig kann so insgesamt mehr Wasser aufnehmen als vergleichbare Teige ohne Vorstufen. Mehr Wasser bedeutet wiederum, dass die Krume saftiger wird und das Brot insgesamt länger frisch hält.

Zu den Vorstufen zählen:

- **Vorteige**
- **Sauerteige**
- **Nullteige**



Reifer Weizenvorteig (Poolish)



Reifer Roggensauerteig

Vorteige

Vorteige sind Mischungen aus Mehl (meist Weizen oder Dinkel), einer Flüssigkeit (meist Wasser) und Hefe. Die Hefemenge wird dabei klein gehalten (0,1–1 % der Mehlmenge), um dem Teig mehr Zeit zum Reifen geben zu können.

Während der langen Reifezeit zersetzen Enzyme, die natürlicherweise in Mehl und Hefe vorkommen, einen Teil der im Mehl enthaltenen Eiweiße und Stärke zu Aromastoffen und Zucker. Außerdem vermehren sich die Hefen, sodass im eigentlichen Brotteig deutlich weniger Backhefe zugesetzt werden muss.

In unseren Rezepten verwenden wir zwei Vorteigarten und diverse Abwandlungen davon:

→ **POOLISH**

100 % Mehl, 100 % Wasser, 0,1–1 % Hefe (flüssiger Teig)

Reifezeit 12–24 Stunden bei ca. 20 °C oder im Kühlschrank bei 5 °C

macht die Kruste zart splittrig und bringt fruchtiges Aroma ins Brot

→ **BIGA**

100 % Mehl, 50–55 % Wasser, 0,1–1 % Hefe (sehr fester Teig)

Reifezeit 16–20 Stunden bei ca. 16–20 °C

vor allem für fettreiche Teige (macht die Teige stabiler, verbessert den Ofentrieb)

UNSER TIPP

Wenn Sie sich eingehender mit Vorteigen und ihren Einsatzmöglichkeiten befassen möchten, empfehlen wir Ihnen das Brotbackbuch Nr. 1, in dem diesem Thema ein ausführliches Kapitel gewidmet ist.

Sauerteige

Sauerteige sind Mischungen aus Mehl, Wasser und Mikroorganismen (Milchsäurebakterien und Hefepilze). Im Unterschied zu Vorteigen wird hier keine Backhefe zugegeben. Die Mikroorganismen stammen entweder von den Schalentteilen des Korns und werden selbst herangezüchtet und vermehrt oder werden als Reinzuchtkultur gekauft. Im Haushalt findet meist der selbst gezüchtete Sauerteig Verwendung.

Warum Sauerteig?

Sauerteig war in der Geschichte des Brotbackens das erste richtige Triebmittel. Ein Stoff also, der einen Teig aufgehen lassen konnte und das Brot dadurch größer und lockerer machte. Außerdem wurden die Brote durch den Sauerteig viel aromatischer, bekömmlicher und haltbarer (Schimmelschutz).

Einige Getreide, insbesondere der Roggen, mussten bis vor einigen Jahren gesäuert werden, um überhaupt ein Brot daraus backen zu können. Die Säuren hemmen enzymatische Abbauprozesse im Teig, die in Roggenbrotten früher zu klitschigen Krumen und flachen Broten geführt hätten. Heutige konventionelle Roggensorten sind zum Teil so weit gezüchtet, dass sie theoretisch auch ohne Sauerteig verbacken werden könnten. Dann aber würde ihnen der typische Roggenbrotgeschmack fehlen, der vom Sauerteig herrührt (mehr dazu auf Seite 146).

Sauerteig hat also viele Vorteile:

- bessere Verarbeitungseigenschaften des Teiges
- vielschichtiger Geschmack, ausgewogeneres Aroma
- höherer Nährwert, bessere Bekömmlichkeit und Frischhaltung des Brotes

Wie stelle ich einen Sauerteig her?

Die gute Nachricht: Ein Sauerteig für den Hausgebrauch wird üblicherweise nur einmal hergestellt und kann dann durch regelmäßiges „Füttern“ mit Mehl und Wasser am Leben erhalten werden.

Die schlechte Nachricht: Das einmalige Herstellen dauert 4–5 Tage, an denen das Gemisch aus Mehl und Wasser gut gepfl egt sein will.

Wer diesen Weg umgehen möchte, kann entweder im Internet Reinzuchtsauerteig bestellen bzw. sich in einer Bäckerei oder bei einem befreundeten Hobbybäcker mit etwas Sauerteig eindecken, der dann regelmäßig aufgefrischt werden muss (siehe unten).

Für einen neu anzusetzenden Sauerteig werden gebraucht:

- eine Waage
- ein Löffel und/oder Schneebesen
- eine große Schüssel mit Deckel (oder Abdeckhaube/Folie/Tüte)
- ein Thermometer
- 500 g Vollkornmehl (jede Getreidesorte möglich)
- 500 g Wasser (40–45 °C)

100 g Vollkornmehl mit 100 g warmem Wasser verrühren. Abgedeckt bei ca. 30 °C 24 Stunden ruhen lassen (Hinweise zum Erreichen warmer Temperaturen siehe Seite 233). Nach 12 Stunden mit dem Schneebesen Luft unterschlagen.

Zum Teig aus Schritt 1 wieder 100 g Mehl und 100 g warmes Wasser zugeben und gut verrühren. Abgedeckt bei ca. 30 °C 24 Stunden ruhen lassen. Nach 12 Stunden mit dem Schneebesen Luft unterschlagen.

Schritt 2 so lange wiederholen, bis der Mehlbrei deutlich Blasen zeigt, sein Volumen innerhalb von 12 Stunden sichtbar vergrößert hat und säuerlich-aromatisch riecht. In der Regel ist dieses Ziel nach 4–5 Tagen erreicht.

Ca. 100 g des reifen Sauerteiges in ein Schraubglas abfüllen und bei ca. 5 °C im Kühlschrank lagern. Den restlichen reifen Sauerteig entweder sofort als Zutat für ein Brotrezept verwenden, konservieren, als Kochzutat beimengen, als Dünger nutzen oder entsorgen (Seite 213).

Sollte sich nach 2–3 Tagen keine der oben beschriebenen Veränderungen ergeben, waren zu wenige Mikroorganismen an den Getreideschalen im Vollkornmehl. Es kann bei einem 2. Versuch helfen, ein paar unbehandelte Feigen oder Rosinen in den ersten Ansatz zu geben, um eine größere Anzahl und Auswahl an Mikroorganismen zu haben. Auch ein Teelöffel Honig mag hilfreich sein.

Wichtig für das Gelingen ist vor allem die Temperatur von ca. 30 °C. Hier hilft entweder die Heizung oder die eingeschaltete Lampe im Ofen oder in der Mikrowelle. Die Temperatur sollte immer mit einem Thermometer geprüft werden, am besten direkt im Teig. Der Sauerteig kann auch bei niedrigeren Temperaturen gelingen, braucht aber bedeutend länger und bekommt von Anfang an eine eher spitze Säure.

Wie halte ich den Sauerteig am Leben?

Der im Kühlschrank gelagerte Sauerteig muss regelmäßig gepflegt werden, da die Mikroorganismen im Laufe der Zeit das verfügbare Mehl verstoffwechseln haben und ihre Tätigkeit einstellen, im schlimmsten Fall sogar absterben.

Das „Füttern“ (Auffrischen) des alten Sauerteiges sollte mindestens einmal alle 1–2 Wochen geschehen.

Genau wie beim ersten Ansetzen sollen beim Auffrischen des Sauerteiges Mikroorganismen zur Vermehrung und zum Stoffwechsel angeregt werden. Das geschieht, wie bei allen Lebewesen, durch Bedingungen, unter denen es sich wohlfühlt. Den Mikroorganismen im Sauerteig geht es besonders gut, wenn es warm (26–30 °C) und feucht ist, ausreichend Nahrung (Mehl) zur Verfügung steht und nicht zu viele von ihnen um die Nahrung konkurrieren müssen.

Übersetzt heißt das:

- In ein neues Schraubglas 50 g Mehl, 50 g warmes Wasser (40–45 °C) und 1 Teelöffel (ca. 10 g) vom alten Sauerteig geben und verrühren.
- Diese Mischung gut verschlossen möglichst warm (max. 30 °C) 6–12 Stunden reifen lassen (Volumen sollte sich etwa verdreifachen).
- Das Glas wieder bei ca. 5 °C in den Kühlschrank stellen.

Die verwendete Mehltypen sollte in etwa derjenigen entsprechen, mit der Sie in aller Regel den Sauerteig für Ihre Backtage ansetzen. Bei Roggen könnte das z. B. Type 1150 oder 1370 sein. Um einen konstant aktiven (triebigen/triebfähigen) Sauerteig als Ausgangsmaterial („Anstellgut“) für Brotsauerteig zu haben, sollte er in regelmäßigen Abständen mit immer derselben Mehltypen und demselben Wassergehalt aufgefrischt werden. Nur so können die Mikroorganismen ihren Stoffwechsel optimieren.

Wie steuere ich den Sauerteig?

Ein guter Sauerteig hat ein ausgewogenes Verhältnis von milder Säure (Milchsäure) und spitzer Säure (Essigsäure). Beide Säuren werden von Milchsäurebakterien gebildet und sollten idealerweise im Verhältnis (in %) 70 : 30 verteilt sein.

Die Säureverteilung, das Aroma und auch die Triebkraft des Sauerteiges werden durch mehrere Faktoren bestimmt:

- Getreidesorte
- Mehltypen
- Wassergehalt
- Anstellgutmenge
- Reifetemperatur
- Reifezeit
- (Salzgehalt)

Die Triebkraft von Sauerteig hängt maßgeblich von der Temperatur ab, bei der er reift. Zwischen 26 °C und 28 °C sind ideal, um die Hefen und damit die Triebleistung zu fördern.

Auch die Säureverteilung kann in erster Linie durch die Temperatur gesteuert werden. Reift der Sauerteig warm (28–30 °C), wird er mild. Reift er kühler (18–22 °C), bekommt er eine säuerlichere Note. Saurer wird er auch, je fester er ist, je mehr altes Anstellgut zugegeben wird, je länger er reift und je höher die Mehltypen ist (mehr Schalenanteile).

Je nachdem wie die einzelnen Faktoren aufeinander abgestimmt werden, können sehr verschiedene Geschmacksrichtungen, Triebfähigkeiten und Säureanteile entstehen. Diese Steuerung wird als Sauerteigführung bezeichnet.

Den Sauerteig führen

Das Anstellgut vorrätig zu haben ist ein wichtiger Schritt zu gutem Sauerteig und gutem Brot. Es ist der Samen, der in einen leblosen Teig aus Mehl und Wasser gesteckt wird, um ihn zum Blühen zu bringen. Ist dieser Samen einmal im Teig, ergeben sich verschiedene Möglichkeiten, ihn zu mehren.

Mit der wissenschaftlichen Erforschung des Sauerteiges und komplexer werdenden Ansprüchen an das Bäckerhandwerk haben sich etliche Methoden etabliert, einen Sauerteig auf ein bestimmtes Ziel hinzuführen.

Die klassische Dreistufenführung ist dabei optimiert auf Trieb und Geschmack. Dafür werden zunächst Anstellgut, Wasser und Mehl vermengt und zur Reife gebracht. Anschließend wird in zwei weiteren Schritten wieder Mehl und Wasser zugemischt. Jeder Schritt läuft bei verschiedenen Temperaturen und mit unterschiedlichen Teigfestigkeiten ab. All das macht aber nur Sinn, wenn Temperatur und Zeit exakt kontrolliert werden.

Für den Hausgebrauch lohnt sich im Vergleich von Aufwand und Nutzen vor allem die Einstufenführung. Wir nutzen ausschließlich sie für unsere Rezepte. Hierfür werden im Gegensatz zum Dreistufensauerteig alle Sauerteigzutaten sofort miteinander vermengt und zur Reife gestellt. Der große Vorteil ist die hohe Reifetoleranz. Ein Einstufensauerteig kann nach Erreichen der optimalen Reife für 1–2 Stunden problemlos verarbeitet werden, ohne dass das Brot Schaden nimmt.

Noch stabiler (und gekühlt über 1–2 Tage einsetzbar) ist der Monheimer Salzsauerteig. Ihm werden noch 2 % Salz zugegeben. Das hemmt die Stoffwechselaktivität der Mikroorganismen, verlangsamt somit Abbauprozesse im Teig und schafft ein ausgewogeneres Brotaroma.

(SIEHE TABELLE 2)

Ich verreise.
Was tun mit dem Sauerteig?

Wenn der Sauerteig über 2–4 Wochen nicht aufgefrischt werden kann, müssen die Mikroorganismen in ihrer Tätigkeit gebremst werden. Am besten frischen Sie vor Ihrer Reise den Sauerteig wie gewohnt auf, aber nur mit 50 % statt 100 % Wasseranteil. Außerdem stellen Sie das Glas sofort nach dem Mischen der Zutaten in den Kühlschrank.

Sobald Sie wieder zu Hause sind, frischen Sie den Sauerteig 2- bis 3-mal warm und weich auf.

Was mache ich mit dem restlichen Sauerteig?

Beim wöchentlichen Auffrischen des Anstellgutes (Sauerteig im Kühlschrank) bleibt am Ende immer ein Glas alter Sauerteig übrig. Da es zu schade wäre, ihn einfach wegzuworfen, möchten wir in Tabelle 3 Verwertungsmöglichkeiten vorstellen.

(SIEHE TABELLE 3)

TABELLE 2
Möglichkeiten einer Einstufenführung
im Haushalt

	EINSTUFENSAUERTEIG (SÄUREBETONT)	EINSTUFENSAUERTEIG (MILD)	EINSTUFENSAUERTEIG (SALZSAUER)
Mehl	100 %	100 %	100 %
Wasser	80–100 %	80–100 %	100 %
Anstellgut	10 %	2–5 %	20 %
Salz	—	—	2 %
Reifetemperatur	18–22 °C	28–30 °C	35 °C fallend auf 20 °C
Reifezeit	18–22 Stunden	6–10 Stunden	20–24 Stunden

Nullteige

Nullteige sind Teige ohne Triebmittel. Sie dienen in erster Linie dazu, Zutaten mit einer Flüssigkeit zu verquellen und so mehr Wasser im Teig binden zu können, ohne dass die Teigkonsistenz leidet.

Konkretes Beispiel: Ein Teig, in den unverquollene Leinsaat geknetet werden soll, würde während der Teigruhe sehr trocken werden, weil die Leinsaat ihm das Wasser entziehen und aufquellen. Deshalb wird die Leinsaat vor der Teigbereitung einige Stunden mit so viel Wasser verquollen, dass sie es im Teig weder aufnehmen noch abgeben können.

Zu den Nullteigen gehören:

- Quellstücke
- Brühstücke
- Kochstücke

Quellstücke

Das klassische Quellstück dient zum Verquellen von Feinschroten, Körnern und Saaten oder von getrocknetem Brot. Mit Letzterem kann nicht nur mehr Wasser in den Teig gebracht werden, sondern auch viel Geschmack. Für ein Quellstück werden die festen Zutaten mit kaltem Wasser vermischt und 1–12 Stunden abgedeckt aufbewahrt. Je länger die Quelldauer, umso kühler muss der Lagerplatz sein, damit keine Gärprozesse in Gang gesetzt werden (zur Sicherheit kann das Salz aus dem Hauptteig in das Quellstück gegeben werden).

Eine andere Form des Quellstücks ist der sogenannte Autolyseteig. Hierfür werden Weizenmehl (oder Mehle verwandter Sorten) und Wasser (meist 60–65 % der Mehlmenge) grob vermischt und 20–60 Minuten bei Raumtemperatur gelagert. In dieser Zeit verquillt nicht nur die Mehlstärke mit dem Wasser, sondern auch das Klebereiweiß, das für die Teigstruktur verantwortlich ist. Durch die Wasseraufnahme vernetzen sich die Kleberstränge untereinander und bilden das Klebergerüst, in dem die Stärkekörner eingelagert sind. In diesem Netz fängt sich später das Gärgas und lässt den Teig aufgehen. Der gleiche Prozess läuft beim Teigkneten ab, nur schneller. Deshalb kommt ein Autolyseteig meist dann zum Einsatz, wenn der Teig gar nicht oder nicht so intensiv geknetet werden soll (Seite 216).

Brüh- & Kochstücke

Für bestimmte Teige, insbesondere für Dinkelteige (siehe auch Seite 88), kann es sinnvoll sein, noch mehr Wasser als es ein Quellstück bietet, hineinzubringen. Dafür werden Getreideprodukte (meist Schrot oder Mehl) mit der andert-halb- bis fünffachen Menge kochenden Wassers übergossen (Brühstück) oder darin aufgekocht (Kochstück). Dabei platzen die Stärkekörner und können so ein Vielfaches ihres Eigengewichtes an Wasser aufnehmen. Der Vorgang nennt sich Verkleisterung – ein Prozess, der auch beim Backen im Ofen abläuft und die Krume bildet.

Es entsteht eine puddingartige Masse, die nach dem Abkühlen dem Brotteig zugegeben wird. Dadurch können 5–15 % mehr Wasser im Teig gebunden werden, ohne dass er zu weich zum Bearbeiten wird.

Das klassische Kochstück wird für ganze Getreidekörner genutzt, die im Brot saftig und weich sein sollen. Die Kochzeit beträgt je nach Wassermenge ca. 30–60 Minuten.

TABELLE 3
Verwendungsmöglichkeiten von altem Sauerteig

	BESCHREIBUNG	ERKLÄRUNGEN
Aromastoff	das alte Anstellgut in einen beliebigen Teig geben (z. B. Rezept für Dinkelkastenbrot Seite 97)	keine Triebkraft mehr, aber zur Geschmacksabrundung und Teigstabilisierung max. 5–15 % der Gesamtmehlmenge im Brotteig durch altes Anstellgut ersetzen die im Anstellgut enthaltene Mehl- und Wassermenge muss von der Mehl- und Flüssigkeitsmenge im Brotteig abgezogen werden ideal auch für süße Teige (z. B. Crêpes-Teig)
Trocknen (Trockensauer)	dünn auf Backpapier verstreichen, trocknen lassen und zermahlen	über Jahre haltbare Sicherung der Sauerteigkultur (allerdings überleben nicht alle Bakterienstämme) zum Reaktivieren Pulver, Mehl und Wasser zu gleichen Teilen mischen, möglichst warm gehen lassen und nach Reifung 2- bis 4-mal auffrischen
Verkrümeln (Krümelsauer)	mit so viel Mehl vermengen, dass sich der Sauerteig zwischen den Händen zu Streuseln verkrümeln lässt	kühl und verschlossen gelagert hält sich der Sauerteig 2–4 Monate ohne Auffrischung aktiv (ideal für längere Backpausen) zum Reaktivieren zu gleichen Teilen mit Wasser und Mehl mischen und nach Reifung 2- bis 3-mal auffrischen
Kochen	als Geschmacksträger, z. B. in Suppen, Pfannen, Aufläufen	hier gilt es zu experimentieren (in einigen Regionen der Welt gibt es u. a. Sauerteigsuppen)
Gärtnerei	in Wasser aufgeschlämmt zum Pflanzengießen oder zur Belebung der Abbauprozesse im Kompost	Milchsäurebakterien und Hefen werden gezielt zur Förderung der Pflanzenvitalität und des Bodenlebens eingesetzt – Stichwort „Terra Preta“ (Sauerteig enthält diese Mikroorganismen von Haus aus)

Kneten

Das Kneten unterteilt sich generell in zwei Stufen: das Mischen und das Kneten. Beide Stufen können durch Teigruhezeiten getrennt oder jeweils unterbrochen werden.

Teige können sowohl maschinell als auch von Hand geknetet werden. Werden bestimmte Verarbeitungsmethoden (Dehnen und Falten, Ausstoßen) und eine hinreichende Teigruhe beherzigt, reicht in vielen Fällen auch das bloße Mischen der Zutaten von Hand aus, ohne dass die zweite Phase zum Tragen kommt.

Die grundsätzlichen Arbeitsschritte

→ Alle Zutaten genau abwiegen.

Das genaue Abwiegen aller Zutaten ist wichtig, damit das Rezept funktioniert. Je kleiner die Menge, umso genauer muss gewogen werden. Die Mehlmenge in einem Rezept sollte stets konstant gehalten werden, weil alle weiteren Zutaten auf diese Menge berechnet sind. Wird nachträglich Mehl zugegeben (z. B. weil der Teig scheinbar zu weich geraten ist), verändern sich u. a. die relativen Salz- und Hefemengen und damit die Knet- und Garzeiten, außerdem der Geschmack. Besser behalten Sie bei unbekannten Rezepten immer 10–15 % der angegebenen Wassermenge zurück und geben Sie beim Kneten portionsweise dazu, bis der Teig eine für Sie akzeptable Konsistenz hat.

→ Die Zutaten in eine Kneteschüssel geben.

Zuerst sollten alle flüssigen Zutaten (Vorteige, Sauerteige, Wasser, etc.) in die Schüssel gegeben werden, anschließend Mehl, Salz und Hefe, damit beim Kneten keine Mehltreite

am Schüsselboden hängen bleiben. Die Hefe sollte nicht direkt in Kontakt mit Salz kommen (tötet die Mikroorganismen).

Die Teigentwicklung hemmende Zutaten, wie Zucker und Fett (ab 3–5 %), oder gröbere Zutaten, wie Schrot, Saaten, Kerne oder Nüsse, werden erst im letzten Drittel oder am Ende der Knetphase zugegeben.

→ Maschinell auf langsamster Knetstufe oder von Hand mischen.

→ Die Knetgeschwindigkeit auf die zweitlangsamste Stufe erhöhen oder den Teig von Hand intensiver durcharbeiten.

Übrige Zutaten (siehe Punkt 2) werden am Ende eingearbeitet.

→ Den Teig während der Stockgare (1. Teigruhe) bearbeiten.

Bei Weizen- oder Dinkelteigen kann der Teig durch Dehnen und Falten („Aufziehen“) gestrafft werden. Bei Roggenteigen kann durch ein- oder mehrmaliges Ausstoßen des Gärgases und Durchmischen des Teiges eine bessere Verquellung erreicht werden.

Die im Folgenden beschriebenen Vorgänge beziehen sich zunächst vor allem auf Teige mit überwiegend Weizen- und Dinkelmehlanteil.

Was geschieht beim Kneten?

Die Stärke nimmt Wasser auf (Quellung), allerdings fast ausschließlich über Stärkekörner, deren schützende Eiweißhaut beim Mahlen des Mehles beschädigt wurde.

Der Hauptteil des Wassers wird an die Kleber-eiweiße Glutenin und Gliadin gebunden, die im verquollenen Zustand beginnen, sich untereinander zu vernetzen. Die Kleberstränge liegen im Teig am Anfang der Knetphase eher ungeordnet vor. Durch das Kneten oder auch das Dehnen und Falten des Teiges wird ihre Vernetzung gefördert. Ein gut entwickeltes Klebergerüst ist Voraussetzung für einen elastischen Teig, der durch das Formen



viel Spannung aufbauen und dem Druck des Gär-gases standhalten kann. Ergebnis ist ein Brot mit lockerer Krume und optimalem Volumen.

Beim Kneten wird zudem Luftsauerstoff in den Teig gemischt, das Klebergerüst dadurch gestrafft. Sauerstoff ist die Grundlage für den ersten Schritt der Teigreifung, die Vermehrung der Hefen unter Bildung von Kohlenstoffdioxid und Wasser. Gleichzeitig oxidieren aber auch Farb- und Aromastoffe. Durch zu langes Kneten mit Sauerstoff angereicherte und dadurch sehr helle Teige verlieren an Geschmack. Es muss also ein Mittelweg zwischen gutem Geschmack und Teigbeschaffenheit gefunden werden.

DER KOMPROMISS: Der Teig wird nicht bis zur vollen, sondern nur zu einer moderaten Kleberentwicklung geknetet. Über eine längere 1. Teigruhe kann dann durch Selbstvernetzung sowie schonende Bearbeitung ein hinreichend straffes Klebergerüst entwickelt werden.

Um den richtigen Zustand des Klebergerüsts zu erkennen, hilft der Fenstertest. Dazu wird mit nasen oder bemehlten Fingern ein etwa tischtennisballgroßes Teigstück dünn auseinandergezogen. Folgende drei Grundzustände sind möglich:

- **Unzureichend ausgebildetes Klebergerüst**
Die ausgezogene Teighaut reißt schnell, ist 0,5–1,0 mm dick, rau, unregelmäßig strukturiert, feucht, nicht straff. Entweder weiter kneten oder den Teig während der Stockgare mehrfach intensiv dehnen und falten.
- **Moderat ausgebildetes Klebergerüst**
Die Teighaut ist dehnbar, deutlich dünner als 0,5 mm, etwas rau und unregelmäßig strukturiert, aber durchaus straff. Ideal für die Weiterverarbeitung mit Dehnen und Falten während der Stockgare.
- **Gut bis sehr gut ausgebildetes Klebergerüst**
Die Teighaut lässt sich hauchdünn wie eine durchsichtige Membran auseinanderziehen („Fenster“), ist dehnbar, straff und glatt, zeigt keine unregelmäßige Oberfläche, reißt nicht. Nicht mehr kneten oder während der Stockgare bearbeiten.

Zwei Verfahren helfen dabei, die Knetzeiten zu reduzieren und dennoch ein moderat bis gut entwickeltes Gerüst für weizen- und dinkel-dominierte Teige zu erreichen.

1. Autolyse

Die oben genannten Zusammenhänge erkennend hat Prof. Raymond Calvel in Frankreich ein Verfahren beschrieben, das eine Verkürzung der Knetzeit möglich macht (bis 15 %): die Autolyse. Wörtlich übersetzt als „Selbstauflösung“, kommt der Begriff „Selbstverquellung“ dem dahinter stehenden Prozess näher.

Durch Vermischen von Mehl und Wasser entsteht ein Nullteig, ein Quellstück. Über 20–60 Minuten Teigruhe verquellen und verbinden sich die Klebereiweiße untereinander von selbst. Auch die Stärke verquillt bereits. Durch einen solchen Autolyseteig kann deshalb ein wenig mehr Wasser in den Teig gegeben werden, bei vergleichbarer Teigkonsistenz.

Hefe oder andere Triebmittel, ebenso Zutaten wie Salz, Fett und Zucker würden bei der Autolyse stören, weil sie um das im Teig vorhandene Wasser konkurrieren und die Vernetzung des Klebers hemmen. Weiche Vorstufen (Vorteige, Sauerteige) können dagegen beigefügt werden. Während der vergleichsweise kurzen Ruhezeit und durch die geringe Menge an Mikroorganismen kann sich das Klebernetzwerk dennoch ausreichend gut ausbilden.

Die Autolyse funktioniert am effektivsten bei Wassergehalten von 60–65 %. Wird in einem Rezept mehr Wasser eingesetzt, sollte es erst nach der Autolyse mit den übrigen Zutaten zum Teig gegeben werden.



Nicht bearbeiteter, entspannter Teig



In der Schüssel gefalteter Teig



Auf der Arbeitsplatte gefalteter Teig

2. Dehnen und Falten (Aufziehen)

(SIEHE ABBILDUNGEN S. 215)

Um moderat geknetete Teige mit einem guten Gashaltevermögen und letztlich das Gebäck mit einem guten Volumen auszustatten, sollte der Teig während der Stockgare (1. Teigruhe) gedehnt und gefaltet werden. Zwar vernetzen sich in dieser Zeit die Kleberstränge von selbst weiter, die Intensität und Struktur der Vernetzung kann aber durch das Aufziehen des Teiges deutlich verbessert werden. Der Sauerstoffeintrag ist beim Dehnen und Falten vernachlässigbar, trägt also nicht zur zusätzlichen Teigoxidation bei.

Der Teig wird in festen, von der Teigbeschaffenheit abhängigen Abständen auseinandergezogen und wieder übereinandergeschlagen.

(SIEHE ABBILDUNGEN LINKS)

Bei festeren Teigen geschieht dies auf der bemehlten Arbeitsfläche (siehe Bildfolge Dehnen und Falten von Teig auf der Arbeitsplatte). Der Teig wird zunächst in eine Richtung gedehnt, bis ein deutlicher Widerstand bemerkbar ist und anschließend zur Mitte hin umgeschlagen. Der Vorgang wiederholt sich immer um 90° versetzt in die anderen drei Richtungen.

Bei eher weichen Teigen kann das Aufziehen in der Schüssel erfolgen, entweder mit nassen Händen oder mit der Teigkarte. Dazu wird der Teig am Schüsselrand nach oben gezogen, bis ein deutlicher Widerstand spürbar ist und anschließend über die Mitte der Schüssel auf den übrigen Teig gelegt. Die Schüssel wird etwas gedreht und der Ablauf wiederholt sich an der benachbarten Stelle erneut, bis sich die Schüssel insgesamt einmal gedreht hat.

Fühlt sich der Teig nach Abschluss einer der Methoden noch nicht straff genug an, kann diese wiederholt werden. Wird der Widerstand während der Bearbeitung zu groß oder reißt der Teig sogar, sollte das Dehnen und Falten abgebrochen und später im normalen Rhythmus wieder aufgenommen werden.



1
Gemischter Dinkelteig mit schlecht ausgebildetem Klebergerüst



3
Überkneteter Dinkelteig mit hellerer Farbe und feuchter Oberfläche



2
Gekneteter Dinkelteig mit moderat ausgebildetem Klebergerüst



4
Überkneteter Dinkelteig mit klebriger Teigstruktur (zieht Fäden)

Überkneten

Wird ein Teig zu lange bzw. zu intensiv geknetet, kann seine Struktur zerstört werden. Die Klebereiweiße (Weizen, Dinkel) oder die Schleimstoffe (Roggen) geben dabei das zuvor gebundene Wasser wieder ab. Ein Teig kann umso schneller überknetet werden, je wärmer er ist. Bei Weizen- und Dinkelteigen erhöht sich das Risiko des Überknetens mit zunehmendem Roggenanteil. Dinkelteige neigen aufgrund der anderen Kleberqualität deutlich schneller zum Überkneten als Weizenteige.

Ein überkneteter Teig bekommt eine klebrig-glänzende, faserige Struktur und verliert jegliche Spannung. Der Teig zieht Fäden, hat eine zähflüssige Konsistenz und sieht durch die Oxidation der Farbstoffe sehr hell aus.

Wird das Kneten noch in der Anfangsphase der Überknetung unterbrochen, kann sich der Teig während der Stockgare teilweise stabilisieren. Auch wenn ein überkneteter Teig keine ausreichende Struktur mehr besitzt, um ein freigeschobenes Brot zu backen, kann er immerhin noch als Kastenbrot (etwas kleinvolumiger), Pizzateig oder Knäckebrötchen verarbeitet werden.

(SIEHE ABBILDUNGEN OBEN)

Feste Teige – weiche Teige

Die Knetzeiten festerer und weicherer Teige unterscheiden sich. Festere Teige (Wassergehalte zwischen 55–65 %, Teigausbeute 155–165) leisten dem Knethaken mehr Widerstand. Die Knetzeiten sind kürzer als bei weichen Teigen, um das gleiche Teiggerüst aufzubauen. Die Reibungsenergie ist größer. Da sie sich beim Kneten deutlich erwärmen, werden feste Teige mit eher kaltem Wasser angesetzt. Bei Teigen mit einem Wassergehalt jenseits der 65 % (Teigausbeute 165) herrscht weniger Reibung zwischen Knethaken und Teig. Das Wasser wird etwas wärmer gehalten. Die Knetzeiten verlängern sich.

Günstige Knetmaschine – teure Knetmaschine

Das Knetverfahren selbst spielt für das heimische Backergebnis eine eher untergeordnete Rolle, auch wenn es im professionellen Handwerk durchaus signifikante, technikbedingte Unterschiede geben kann. Mit allen gängigen Maschinen für den Hausgebrauch lassen sich Teige hinreichend bis zur moderaten Kleberentwicklung kneten, auch wenn durch verschiedene Energieeinträge auf geänderte Knetzeiten und angepasste Schüttwassertemperaturen geachtet werden sollte. Das Knetverfahren sollte bei der Wahl der Knetmaschine eine geringere Rolle spielen als die Robustheit der Maschine und die Gleichmäßigkeit ihrer Knetarbeit. Insbesondere ist von Bedeutung, dass der Teig am Ende des Knetvorganges eine homogene Temperaturverteilung aufweist.

UNSER TIPP

Bevor Sie sich zum Kauf eines Gerätes entschließen, sollten Sie immer ein Testgerät mit verschiedenen Teigmengen an seine Grenzen bringen.

Wie in fast jedem Bereich gilt: Besser ein paar Euro mehr in Qualität investieren als sich später über schlechte Knetergebnisse oder defekte Maschinenteile zu ärgern.

Kneten mit der Hand?

Im Grunde ist maschinelles Kneten nicht zwingend notwendig. Es ist lediglich eine Erleichterung für die Teigbereitung, spart Kräfte, hält die Arbeitsfläche sauberer und verkürzt die Knetzeit.

Jahrhundertlang wurden Teige rein von Hand geknetet oder gerührt und dabei gute Backergebnisse erzielt.

Eines hat das händische Kneten der Maschine voraus: Es gibt keinen besseren Weg, die Entwicklung eines Teiges zu spüren, zu begreifen, als ihn mindestens einmal im Hobbybäckerleben von Hand durchgearbeitet zu haben. Zugegebenermaßen ist es ein mühsames Unterfangen, einen Teig von Hand komplett auszukneten. Das Prozedere kann gut und gerne eine halbe Stunde oder länger dauern und je nach Trainingszustand noch am Folgetag in den Unterarmen spürbar sein.

Bei eher festen Teigen wird der Teig mit dem Handballen einer Hand geknetet. Bei eher weichen Teigen wird er mit beiden Händen immer wieder gedehnt und zusammengefoldet.

Teige mit hohem Roggenanteil können wegen ihrer Klebrigkeit nur schwer von Hand geknetet werden. Hier geht es nur um das Mischen aller Zutaten von Hand, mit einem robusten Löffel oder anderen Hilfsmitteln.

UNSER TIPP

Auf www.brotbackbuch.de finden Sie Videos, die gängige Techniken zum Kneten zeigen.

„no knead“-Teige

Aus dem US-amerikanischen Raum stammend, kommt in den letzten Jahren eine weitere Methode in Mode: Das Nichtkneten (englisch „no knead“). Die Teigstruktur entwickelt sich nach Zugabe von Wasser über die Zeit selbst. Sie wird in Abständen lediglich in eine gewisse Ordnung gebracht.

Die Zutaten werden vermischt und dann über mehrere Ruhezeiten durch Dehnen und Falten bzw. Ausstoßen bei der Verquellung und Gerüstbildung unterstützt. Bei Weizen- und Dinkelteigen ist es sinnvoll, eine Autolysephase (Seite 216) in die Rezeptur zu integrieren.

Vorteil der „no knead“-Methode ist nicht nur eine unregelmäßigere Krumenporung (wenn das gewünscht ist), sondern auch ein intensiver getreidetypischer Geschmack durch die geringe Oxidation des Teiges. Gleichzeitig bleibt ein Maximum an mehleigenen Farbstoffen erhalten. Im direkten Vergleich zu einem Brot aus weitgehend maschinell ausgeknetetem Teig bleibt das „no knead“-Brot allerdings immer kleinvolumiger.

Besonderheiten beim Kneten von Vollkornteigen

In Vollkornteigen sind viele grobe Anteile der Getreideschale vorhanden. Diese wirken störend bei der Kleberentwicklung. Außerdem enthält Vollkornmehl weniger Klebereiweiß, weil das gesamte Korn und nicht nur der Mehlkörper verarbeitet werden. Deshalb sind bei Vollkornteigen häufig längere Knetzeiten bei langsamerer Geschwindigkeit erforderlich.

Vollkornteige profitieren von langen Quellzeiten. Es empfiehlt sich daher, einen Teil des Mehles in einem Vorteig und/oder Nullteig zu verarbeiten.

Besonderheiten beim Kneten von Schrotteigen

Generell kommt es bei Verwendung von Schrot noch mehr als bei Vollkornteigen darauf an, dem Getreide vor dem Kneten ausreichend Zeit zur Quellung zu geben.

Schrotteige (insbesondere Roggen) können über ein spezielles Knetverfahren bindig gemacht werden: die Quellknetung.

Hierbei wird über einen langen Zeitraum (10–20 Minuten) sehr langsam geknetet. Nach einer Pause von 10–30 Minuten wiederholt sich der Knetvorgang. Während des Knetens und der Ruhephase verquellen sämtliche Kornbestandteile mit dem Wasser. Stärke, Kleber und/oder Schleimstoffe werden durch das Wasser und die Knetbewegung aus den groben Schalenbestandteilen abgetrennt und bilden die Grundmasse des Teiges.

Schrotteige aus Weizen- oder Dinkelmehl sind bei ausreichender Quellung durchaus in der Lage, ein Klebergerüst aufzubauen. Es reicht daher, diese Teige etwa 8–10 Minuten langsam zu kneten, bis sie beginnen, sich von der Schüsselwand zu lösen. Während der anschließenden Teigruhephase steift der Teig ab (quillt nach) und ist so besser zu bearbeiten.

Teigbearbeitung

Abstechen von Teiglingen

(SIEHE ABBILDUNGEN S. 222)

Möchten Sie mehr als ein einzelnes Brot backen oder stehen Brötchen auf dem Backplan, wird es notwendig, Teiglinge abzustechen. Um einheitliche Backergebnisse zu erreichen, sollten die Teiglinge ungefähr das gleiche Gewicht und damit eine vergleichbare Gar- und Backzeit haben.

Die Arbeitsfläche wird bemehlt, der Teig mit einer flexiblen Teigkarte aus der Schüssel auf die Fläche gegeben und ebenfalls etwas bemehlt (siehe Bildfolge Abstechen von Teiglingen). Der Teig darf nicht auf der Arbeitsfläche ankleben. Mit einer starren oder halb starren Teigkarte können nun Teigstücke abgetrennt werden. Die Teigkarte sticht dabei einmal vom Teigrand aus nach unten bis zur Arbeitsfläche durch den Teig. Gleichzeitig zieht die andere Hand den abgestochenen Teil zur Seite, damit dieser nicht wieder am großen Teigballen anklebt. Anschließend wird der Teigling mit der Teigkarte durch nochmaliges Abstechen vom Teigballen gelöst und gewogen. Ob Sie nun jeden Teigling einzeln oder zunächst Teigstreifen abstechen und diese dann teilen, spielt keine Rolle. Wichtig ist aber, dass die Teiglinge möglichst rechteckig sind (Seitenverhältnis ca. 3 : 2) und aus einem Stück. Sollte noch Teig zur gewünschten Masse fehlen, wird dieser mittig auf den bereits abgestochenen Teigling gelegt und beim Vorformen mit eingearbeitet.

Wirken von Teigen

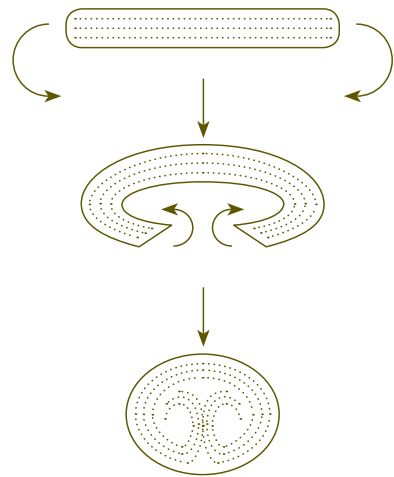
Wirken ist der Fachbegriff für das Formen eines Teiges.

UNSER TIPP

Auf www.brotbackbuch.de finden Sie Videos, die alle gängigen Techniken zum Wirken zeigen.

Ziel ist nicht nur, dem Teig eine ansprechende Form zu geben, sondern den Trieb während der Stückgare und im Ofen zu steuern. Ohne Wirken erfolgt der Ofentrieb ungerichtet, das Brot dehnt sich vor allem zu den Seiten hin aus und wird flach und formlos.

Bei kleberreichen Teigen (Weizen, Dinkel) wird eine straffe Teighaut angestrebt, die das Gärgas auffängt und so ein optimales Brotvolumen ermöglicht. Die Kleberstränge werden dabei durch verschiedene Methoden von außen in das Teiginnere geführt, dabei gedehnt und gestrafft.



Schematische Darstellung der Teigstraffung beim Wirken

Ein von allen Seiten her straff geformter Teigling läuft so beim Backen kaum in die Breite, sondern unterstützt den Trieb nach oben.

In der Regel finden alle Arbeiten auf einer bemehlten Arbeitsfläche statt. Sollte der Teig an der Hand oder der Arbeitsfläche kleben, lösen Sie den Teig mit der Teigkarte und streuen Sie sofort etwas Mehl nach.

Das Wirken von Teigen, auch von sehr weichen, ist eine Frage der Übung und der Schnelligkeit. Je zügiger Sie arbeiten und je weniger Handgriffe Sie brauchen, umso weniger klebt der Teig.



1-6 Abstechen von Teiglingen

Finden Sie die richtige Menge zwischen zu wenig und zu viel Mehl auf der Arbeitsfläche und auf dem Teigling. Hilfreich ist es, den Teigling stets etwas zu bemehlen, überschüssiges Mehl aber mit einem Mehlbesen abzustreichen oder von Hand abzuklopfen. Es darf kein Mehl auf dem Teigling zu sehen sein, sondern nur eine matte, nicht klebende Haut.

Ob Sie einen Teig rund oder lang formen, spielt keine wesentliche Rolle. Langgewirkte Brote backen ein paar Minuten kürzer, weil die Wärme schneller in das Innere dringen kann.

Vorformen des Teiglings

Bis auf wenige Ausnahmen wird der Teig zunächst in eine runde Grundform gebracht, aus der alle weiteren Formen entwickelt werden. Insbesondere bei kleberreichen Teigen (Weizen, Dinkel) ruhen die vorgeformten Teiglinge anschließend 5–20 Minuten (Zwischengare), um das Klebergerüst wieder zu entspannen und den Teigling erneut formbar zu machen. Andernfalls würden die Kleberstränge durch die zu starke Beanspruchung reißen und unschöne „Narben“ auf der eigentlich glatten Teighaut hinterlassen. Da Roggen keinen wirksamen Kleber enthält, kann Roggenteig direkt nach dem Vorformen in die endgültige Form gebracht werden.

Ob ein abgestochener und zum Vorformen zurechtgelegter Teigling durch sanften Druck entgast wird oder nicht, hängt davon ab, wie die spätere Porenverteilung im Gebäck gewünscht ist. Ein gut entgaster Teig bringt ein eher feinporiges Brot hervor. In diesem Falle kann es auch helfen, den Teig vor dem Abstechen der Teiglinge noch einmal im Ganzen von Hand oder maschinell durchzukneten.

Ausformen des Teiglings

Nach dem Vorformen wird der Teigling in aller Regel rund- oder langgewirkt. Für beide Formen gibt es mehrere Methoden. Wichtig ist letztlich nur, dass der Teig an einer Seite gestrafft und glatt wird.

Rundwirken

Im einfachsten Fall wird der Teig ringsum vom Rand weggezogen, in die Mitte geklappt und tief festgedrückt. Dies wiederholt sich so lange, bis sich eine straffe Teighaut und eine kugelige Form gebildet haben (siehe Bildfolge Rundwirken durch Einschlagen des Teigrandes auf Seite 224).

Rundwirken mit dem Handballen

Eine weitere Methode arbeitet mit dem Handballen (siehe Bildfolge Rundwirken mit dem Handballen). Der vorgeformte Teigling wird hierzu mit dem Schluss nach oben von einer Hand aus der Mitte heraus vom Körper weggedrückt und im nächsten Moment mit den Fingern wieder zur Mitte umgeschlagen. Nun wird der Teigling ein wenig gedreht, der Handballen drückt den Teig wieder nach außen, die Finger holen ihn zurück. Auch dies wiederholt sich, bis der Teigling straff und gleichmäßig geformt ist.

Weitere Methoden sind die „Krempelmethode“ (siehe Kapitel Langwirken) und die „Schiebemethode“, die sich besonders gut für weichere Teige eignen. Bei letzterer Methode wird der vorgeformte Teigling mit Schluss nach unten auf der mehlfreien Arbeitsplatte mit beiden Händen so zum Körper geschoben, dass sich die Teighaut strafft. Anschließend wird der Teigling ein wenig gedreht und wieder geschoben, bis eine gleichmäßig straffe Teighaut entstanden ist (siehe Bildfolge Schiebemethode auf Seite 226).

Langwirken

Zum Langwirken wird der rund vorgeformte Teigling mit Schluss nach oben auf die Arbeitsfläche gelegt. Von einer Seite her wird der Teig umgeschlagen und tief im unterlagernden Teig angedrückt. Dabei spannt sich die Teighaut (siehe Bildfolge Langwirken durch Einschlagen auf Seite 227). Anschließend wird der Teig weiter in die gleiche Richtung umgeschlagen und angedrückt, bis der gegenüberliegende Teigrand erreicht ist. Nun kann die entstandene Teigrolle noch durch Rollbewegungen mit beiden Händen auf die Wunschlänge gebracht werden.



Eine andere Möglichkeit ist das beim Rundwirken bereits beschriebene mittige Wegdrücken des Teiges, während die Finger den so gedehnten Teigrand wieder zurückholen und der Handballen ihn beim folgenden Durchlauf wieder andrückt (siehe Bildfolge Langwirken mit dem Handballen auf Seite 228). Nur wird dies hier nur in eine Richtung wiederholt. Auch dabei entsteht eine Rolle.

Der Teig kann auch wie ein Stück Papier eingekrempelt oder eingerollt werden (siehe Bildfolge Langwirken durch Einkrempeln auf Seite 229). Beide Hände krepeln den Teig abwechselnd vom zum Körper zeigenden Rand her ein, bis sie am hinteren Teigrand angekommen sind und eine straffe Rolle entstanden ist. Wird der Teig von allen Seiten her eingekrempelt, entsteht ein runder Teigling.

Eine weitere Möglichkeit: Den Teig nur einmal über die Mitte falten, ihn auf den entstandenen Schluss drehen und anschließend mit einer Teigkarte oder von Hand von beiden langen Seiten her abwechselnd straff in Form zu schieben (Schiebemethode). Wichtig ist dabei, dass kein Mehl auf der Arbeitsfläche haftet und der Teig etwas am Tisch kleben muss (Reibung). Wird der Teig nicht nur in zwei, sondern in alle Richtungen gleichmäßig geschoben, entsteht ein runder Teigling.

Rundschleifen

Ein- oder beidhändiges Rundschleifen von Brötchenteiglingen ist eine effektive Methode, Brötchen rund zu formen. Der grob rund vorgeformte Teigling wird mit dem Schluss nach unten unter die hohle Hand gelegt (siehe Foto Rundschleifen Schritt 1). Wichtig ist, dass kein Mehl auf der Arbeitsfläche liegt (es kommt auf die Reibung an). Die Teiglingshaut bzw. die Hand sollte etwas bemehlt sein. Der Daumen, die Handkante, der Handballen und die Fingerspitzen liegen auf der Arbeitsplatte auf. Die Fingerspitzen untergreifen den Teigling leicht. Mit leichtem Druck von oben wird der Teigling nun durch kreisende Handbewegungen rund gemacht (siehe Foto Rundschleifen Schritt 2 auf Seite 230). Die Rotation sollte nicht

aus dem Handgelenk, sondern aus der Schulter kommen. Der Teigling muss etwas auf dem Untergrund kleben. Während der Rotation schiebt sich die Teighaut nach unten, der Teigling selbst wird straffer und wandert nach oben gegen die Handfläche. Je schneller und kürzer die Rotationsbewegung, umso straffer und glatter gelingt der Teigling.

Einfacher, aber auch weniger straff, können Brötchenteiglinge rund gemacht werden, indem die Teigländer wie beim Rundwirken von Brotteiglingen nach innen gefaltet werden (siehe Bildfolge Rundschleifen durch Einschlagen des Teiglandes auf Seite 230).

Soll sich der Schluss beim Backen gut öffnen, darf der Teigrand nicht zu fest in die Mitte gedrückt werden.

Länglich-spitze Brötchenteiglinge formen

Längliche Brötchen werden aus den runden Teiglingen ähnlich wie beim Langwirken durch simples Hin- und Herrollen oder durch Einschlagen geformt. Sollen die Brötchen spitze Enden haben, müssen die Teiglingsenden mit angeschrägten Händen (Handkanten auf Arbeitsplatte) und viel Druck hin- und hergerollt werden (siehe Bildfolge Länglich-spitze Brötchenteiglinge formen auf Seite 231).

Wirken von Roggenteigen

Da Roggenteige kein tragbares Klebergerüst ausbilden, entfallen die meisten der zuvor beschriebenen Methoden. Am effektivsten ist es, den Teigrand mit dem Handballen sanft wegzudrücken, anschließend mit den Fingern wieder zurückzuholen und mittig mit dem Handballen anzudrücken. Ein- bis zweimal ringsum beim Teigling durchgeführt, wird er eine gleichmäßig runde Form haben.

Sehr weiche Roggenteige werden entweder mit nassen Händen geformt oder ohne weiteres Wirken direkt in die Kastenform gegeben, glatt gestrichen und nach dem Gehen abgebacken.



1-14 Rundwirken mit dem Handballen

15-16 Schiebemethode





1-12 Langwirken mit dem Handballen



1-12 Langwirken durch Einkrepeln



1 Rundschleifen Schritt 1 2 Rundschleifen Schritt 2 (Finger sind der Anschaulichkeit halber vom Teigling abgespreizt)

3-9 Rundschleifen durch Einschlagen des Teigrandes



Die Gare

Als Gare („Gehenlassen“) wird beim Brotbacken jede Phase bezeichnet, in welcher der Teig ruht und sich Gärgas bildet. Üblicherweise wird die Gare in zwei Abschnitte unterteilt: die 1. Gare (Stockgare) und die 2. Gare (Stück- oder Endgare). Kurze Pausen zwischen einzelnen Bearbeitungsschritten werden Zwischengare genannt. Je länger die Garphasen, umso weniger Hefe wird benötigt und umso besser wird der Geschmack. Gleichzeitig verliert der Teig zunehmend an Struktur und Gashaltvermögen. Ziel einer guten Rezeptur ist es daher, den optimalen Zeitpunkt zum Formen und Backen des Teiges zu finden.

DIE GARE HAT MEHRERE FUNKTIONEN:

- Verquellung der Getreideerzeugnisse mit der Flüssigkeit (meist Wasser)
- zusätzliche Entwicklung des Klebergerüsts
- Abbau von Mehlstärke zu Zuckerstoffen
- Abbau von Eiweißen zu Säuren und letztlich Aromastoffen (Geschmacksentwicklung)
- Entwicklung von Kohlenstoffdioxid/ Teiglockerung
- Vermehrung von Hefen
- Entspannung des Teiges

Stockgare

Insbesondere die Stockgare dient dazu, Mehl und Wasser gut miteinander zu verbinden. Ein anfangs relativ weicher Teig kann so nach der 1. Gare „angezogen“ haben und wird gut zu verarbeiten sein. Während dieser Phase sollte sich das Teigvolumen maximal verdoppeln, um noch genügend Triebkraft für die nachfolgende Stückgare zu haben. Außerdem wäre der Teig bei längerer Gehzeit durch enzymatische Prozesse zu stark abgebaut, würde weniger Gärgas halten und damit nach dem Backen weniger Volumen haben.

Die Stockgare kann je nach Rezeptur mehrmals durch Zwischenbearbeitung unterbrochen werden. Der Teig wird dabei entweder kurz durchgeknetet („ausgestoßen“) oder gedehnt und gefaltet. Beide Techniken drücken das Gärgas Kohlenstoffdioxid aus dem Teig. Dadurch wird nicht nur der bakterielle Stoffwechsel beschleunigt, sondern auch das Teiggerüst gestrafft und die Verquellung verbessert. Außerdem gleichmäßig sich dadurch die Teigtemperatur. Das ist vor allem dann wichtig, wenn Teig und Garraum verschieden temperiert sind.

Stückgare

Nach dem Formen des Brotlaibes beginnt die Stückgare. In dieser Phase soll der Teigling an Volumen gewinnen. Im Gegensatz zur 1. Gare verstoffwechseln die Hefen und Bakterien die Mehlstärke hier weitgehend ohne Sauerstoffeinfluss (alkoholische Gärung). Für einen guten Ofentrieb und einen schönen Ausbund sollte der Teigling sein Volumen im Laufe der Stückgare maximal um 50–75 % vergrößern (knappe Gare).

Verdoppelt bis verdreifacht sich das Volumen, ist die Vollgare erreicht. Dabei erscheint der Teigling zunehmend fragiler, weicher und weniger elastisch. Fällt der Teigling bei geringster Erschütterung oder von selbst zusammen, hatte er Übergare. Das Teiggerüst war nicht mehr in der Lage, dem Druck des Gärgases standzuhalten. Hat sich

das Volumen um höchstens 20–30 % vergrößert, wird von Untergare gesprochen. Der Teigling sollte noch Zeit zum Reifen bekommen.

WICHTIG FÜR DIE STÜCKGARE: Der Teigling liegt in aller Regel mit jener Seite nach unten im Gärkorb oder im Bäckerleinen, mit der er später nach oben gebacken wird. Ziel ist dabei, dass die Teighaut nicht austrocknet und am Ende womöglich eine matte, rissige und nicht schön anzusehende Kruste verursacht.

Hat ein Teigling beispielsweise eine schöne glatte Seite, die vor dem Backen eingeschnitten werden soll, wird diese Seite nach unten in den Gärkorb gelegt und später nach oben gebacken. Soll ein rustikales Brot entstehen, wird der Teigling mit der groben, rissigen Seite (dem Schluss) nach unten in den Gärkorb gelegt und später mit dieser Seite nach oben gebacken (ohne einzuschneiden).

Beim Gehen in der Kastenform ist zu beachten, dass der Teigling vor dem Backen nicht mehr gewendet werden kann. Soll das Brot also eine glatte und eventuell zusätzlich noch sauber eingeschnittene Kruste bekommen, muss die Kastenform gut abgedeckt werden, um die Teighaut vor dem Austrocknen zu schützen. Für ein rustikales Einreißen bei Roggenbroten hingegen wird die Form nicht abgedeckt.

UNSER TIPP

Je länger die Stockgare, umso kürzer die Stückgare. Je kürzer die Stockgare, umso länger muss die Stückgare sein. Soll ein Brot beispielsweise eine sehr feine und gleichmäßige Porung bekommen, wird die Stockgare kurz gehalten (wenig Gasentwicklung) und die Stückgare dagegen länger. Für ein gröberporiges Brot würden die Reifezeiten genau andersherum angesetzt.

Gartemperaturen

Die Temperaturen der einzelnen Garphasen hängen sehr davon ab, was bezweckt werden soll. Üblicherweise sollte die Stockgare bei 24–26 °C stattfinden (ideal für die Hefevermehrung), die

Stückgare bei 28–30 °C. Dies sind die idealen Bedingungen für die Hefen, allerdings nicht immer für einen guten Geschmack.

Muss ich diese Gartemperaturen zu Hause überhaupt erreichen?

Ja und Nein. Nein, wenn Sie so flexibel sind, sich auf den Teig einzulassen, ihn zu beobachten und zum richtigen Zeitpunkt weiterzuverarbeiten.

Ja, wenn Sie Ihr Brot relativ gelingsicher und in gleichbleibender Qualität backen möchten.

Die Temperatursteuerung des Teiges ist vor allem ein Optimierungsinstrument. Ohne Frage können Sie ein gutes Brot auch ohne jegliche Temperaturmessung herstellen, allerdings mit deutlich mehr Unwägbarkeiten hinsichtlich der Teigruhezeiten und des ästhetischen und geschmacklichen Ergebnisses, wenn Sie nach vorgegebenen Rezepten backen. Daher sind in unseren Rezepten genaue Angaben zu den optimalen Teigtemperaturen in den einzelnen Phasen enthalten, bei deren Einhaltung Sie mit großer Wahrscheinlichkeit ein gutes Backergebnis erreichen werden.

Um die gewünschten Temperaturen der einzelnen Garphasen zu erreichen, ist zu Hause Improvisationstalent gefragt. Für die erste Teigruhe lohnt es sich, den Teig bereits auf die optimale Gartemperatur einzustellen. In den meisten Fällen reicht es, die Temperatur des Teigwassers entsprechend anzupassen (Schüttwassertemperatur). Zwar lässt sich die nötige Wassertemperatur mit großen Ungenauigkeiten berechnen, sicherer ist aber das Vertrauen in die eigene Erfahrung und das Lernen durch Ausprobieren, zumal durch das Kneten je nach Verfahren eine nicht unerhebliche Wärmemenge in den Teig gegeben wird.

Ein etwa 30 °C warmer Roggenteig mit einem Wasseranteil von 80–90 % und einer Mehltemperatur von 22 °C benötigt zum Beispiel ca. 45–50 °C warmes Schüttwasser. Ein 26 °C warmer und mit 60 % Wasser fester Weizenteig, der intensiv geknetet wird, braucht dagegen nur 20–22 °C warmes Schüttwasser.

Für den Anfang ist es hilfreich, vor dem Kneten die Wassertemperatur und nach dem Kneten die Teigtemperatur zu messen.

Ist der Teig einmal auf seine Solltemperatur eingestellt, kann er auch ohne Anpassung der Gehzeit etwas kälter oder wärmer stehen als im Rezept angegeben.

Während der Stückgare lässt sich der Teig kaum noch auf eine Temperatur anpassen. Je nach Teigdichte würde eine solche Anpassung länger als die Stückgare dauern. Lockere Weizenteiglinge nehmen schneller die Gartemperatur an als dichte Roggenteige. Wenn die Gartemperatur nicht stimmt, muss die Garzeit angepasst werden. Dabei gilt folgende Regel:

Alle 5 °C verdoppelt bzw. halbiert sich die Stoffwechselaktivität der Hefen und damit die Reifezeit.

Beispiel 1 (Winter):

Ein Teig soll während der Stückgare 1 Stunde bei 24 °C gehen. Tatsächlich hat der Raum aber nur 19 °C. Die Stückgare würde sich deshalb auf ca. 2 Stunden verlängern.

Beispiel 2 (Sommer):

Ein Teig soll während der Stückgare 1 Stunde bei 24 °C gehen. Tatsächlich hat der Raum aber 29 °C. Die Stückgare würde sich deshalb auf ca. 30 Minuten verkürzen.

Praktikable Möglichkeiten, bestimmte Temperaturen einzustellen (immer mit Thermometer nachprüfen):

- Den Teigling in gebührendem Abstand zu einer Hitzequelle (z. B. Heizung, Kühlschrankabluft) platzieren (24–30 °C).
- Den Teigling in einen Ofen/Mikrowelle mit eingeschalteter Beleuchtung stellen (30–35 °C).
- Den Teigling in eine Styroporbox setzen und mit 1–3 aufgeheizten Warm-Kalt-Kompressen temperieren (24–35 °C).

Letztlich hat nicht nur die Temperatur der Zutaten oder des Garraumes Einfluss auf die Gehzeiten, sondern auch die Aktivität der Hefe, des Sauerteiges oder das Material des Gärkorbes.

Kalte Gare (Gärverzögerung)

Eine kalte Reifung ist der warmen Reifung unter geschmacklichen Gesichtspunkten immer vorzuziehen. Die Zieltemperatur ist 5 °C. Die Hefen verlangsamen ihren Stoffwechsel und haben so mehr Zeit, Aromen zu bilden. Eine Kombination aus indirekter Teigführung (Vorteige, Sauerteige) und kalter Gare bringt den vielfältigsten Brotgeschmack. Je länger die kalte Gare dauert, umso kleiner muss der Anteil von Vor- oder Sauerteig sein. Bei 12 Stunden kalter Gare sollten nicht mehr als 20–25 % der Mehlmenge im Vorteig verarbeitet sein (je nach Rezept aber auch bis zu 35 %).

Nicht immer ist eine kalte Stock- oder Stückgare praktikabel, sei es aus zeitlichen- oder backtechnischen Gründen. Über die lange Zeit wird die Teigstruktur stärker abgebaut (bei Weizen/Dinkel die Klebereiweiße, bei Roggen die Schleimstoffe). Ergebnis ist fast immer ein kleineres Brotvolumen im Vergleich zum warm geführten Teig. Außerdem führt die kalte Gare insbesondere bei Sauerteigeinsatz zu einem stärkeren Essigsäureanteil im Brot, der als unangenehm empfunden werden kann.

Darüber hinaus ist die kalte Gare, so sie zu Hause über Nacht genutzt wird, sehr unflexibel zu handhaben. Der Garzustand des Teiglings muss am Morgen so akzeptiert werden, wie er ist. Je nach Kühlschranktechnologie kann ein Teigling trotz korrekter Teig- und Kühltemperatur übergar oder untergar sein. Hier heißt es für den Hobbybäcker zu experimentieren, bei welchen Einstellungen und in welchem Kühlschrankfach der Teigling unter den vorgegebenen Zeiten den besten Reifegrad erreicht.

TABELLE 4
Garzustände

	UNTERGARE	KNAPPE GARE	VOLLGARE	ÜBERGARE
Volumenvergrößerung nach dem Formen	10–30 %	30–70 %	70–150 %	> 150 %
Teigkonsistenz	fest, straff	weicher, etwas straff, elastisch, locker	weich, sehr locker, plastisch	fragil, extrem locker und weich, plastisch
Fingertest	Eindruck federt vollständig zurück	Eindruck federt fast vollständig zurück	Eindruck federt (fast) nicht zurück	Teig fällt beim Eindrücken zusammen
Einschneiden	sehr tief (> 1 cm)	tief (0,5–1,0 cm)	nicht oder sehr flach (< 0,5 cm), evtl. stippen	nicht einschneiden
Schwaden	stark und lang	mäßig und lang, evtl. verzögert	kaum und kurz	nicht
Brot	gedrungen, dicht, stumpfe Kruste, sehr unregelmäßige „wilde“ Porung, unausgewogener Geschmack	optimales Volumen, locker, idealer Ausbund, rösche Kruste, unregelmäßige bis regelmäßige Porung, ausgewogener Geschmack	optimales Volumen, locker, kein Ausbund, regelmäßige Porung, ausgewogener Geschmack (etwas säuerlicher)	flach, stumpfe Kruste, kein Ausbund, regelmäßige Porung, unausgewogener Geschmack (säuerlicher)



Weizenteig mit Übergare (zu lange oder zu warme Übernachtgare)

Backen

Mit dem Backen beginnt der spannendste Abschnitt der Brotherstellung. Zwar hat das Backen selbst nur noch wenig Einfluss auf den Geschmack, der vor allem über die Teigführung gesteuert wird. Dafür entscheidet das richtige Backen über eine gelungene Kruste, eine gute Brotform und darüber, ob kleinere Zubereitungsfehler wieder wettgemacht werden können.

Der richtige Zeitpunkt

Für ein gutes Brotvolumen und zum Teil auch für einen ausgewogenen Geschmack ist es wichtig, den Teigling seinem Zustand angemessen in den Ofen zu bringen. In den meisten Fällen geschieht dies, wenn er die knappe Gare erreicht hat.

Er hat dabei sein Volumen um etwa 30–70 % (im Durchschnitt 50 %) vergrößert. Wird der Teigling an mehreren Stellen mit dem Finger sanft eingedrückt (etwa 0,5–1,0 cm tief), federt die Teigoberfläche fast vollständig wieder zurück (Fingertest). Der Teigling wirkt noch sehr stabil, elastisch und ist dennoch gut gelockert.

Teiglinge mit knapper Gare gehen im Ofen noch stark auf (guter Ofentrieb), haben einen schönen ovalen Querschnitt und eine optimale Kruste. Die Krume ist häufig unregelmäßig von Poren durchzogen. In diesem Garzustand werden die Teiglinge entweder auf der glatten Teigseite kräftig eingeschnitten oder mit der rustikalen Seite (dem Schluss) nach oben ohne Einschnitte gebacken.

Teiglinge, die mit Vollgare in den Ofen geschoben werden, zeigen keinen oder nur sehr wenigen Ofentrieb. Die Hefen haben schon während der Stockgare das Maximum an Gas gebildet, das vom Teiggerüst noch gehalten werden kann. Für Brote ohne Ausbund und mit glatter, einheitlicher Kruste und meist gleichmäßiger Porung ist dies der Garzustand der Wahl.

Aus untergarigen Teigen entstehen gedrungene, dichte Brote mit stumpfer Kruste, wilder Porung und flachem Geschmack. Mit Übergare gebackene Brote sind flach, zeigen teilweise sogar eine eingefallene Kruste, sind im Geschmack säuerlicher, feinporig und selten schön anzusehen.

Die Grenzen zwischen den Garzuständen sind verschwommen, nicht fest. Es kommt letztlich auch auf die einzelne Rezeptur an, auf die Erfahrung des Bäckers, wann der perfekte Garzustand für das jeweilige Brot erreicht ist.

Vorheizen

Für einen guten Ofentrieb, ein großes Volumen und eine rösche Kruste ist es wichtig, den Ofen gut vorzuheizen und für ausreichend Unterhitze zu sorgen. Es empfiehlt sich deshalb in jedem Fall, den Ofen mit einem Backstein auszustatten. Backsteine aus Schamotte sind ideal, weil sie die Wärme lange speichern und langsam wieder abgeben. So wird unter anderem der Wärmeverlust ausgeglichen, der beim Einschießen der Teiglinge entsteht (geöffnete Ofentür, kalte Teiglinge).

Der Backstein wird in das untere Drittel des Ofens auf ein Gitterrost gesetzt und bei 20–30 mm Dicke mindestens 45–60 Minuten vorgeheizt.

Für das Brotbacken empfiehlt sich immer Ober- und Unterhitze. Wird Heiß- oder Umluft verwendet, muss stark geschwadet werden (Seite 238), damit das Gebäck nicht austrocknet. Außerdem entsteht eine andere, nicht so kräftige Kruste. In Ausnahmefällen (z. B. bei Kleingebäck wie Brötchen oder Baguettes) kann es sinnvoll sein, nach einer heißen Anbackphase mit Ober-/Unterhitze nach Abschluss des Ofentriebes auf Heißluft umzuschalten. Die Gebäcke entwickeln dann eine besonders dünne, knusprige Kruste. Ein vergleichbarer Effekt kann durch gezielte Steuerung des Schwadens erzeugt werden.

Der Ofen wird immer auf die Anbacktemperatur vorgeheizt – die Temperatur also, bei der das Brot oder Brötchen in den Ofen geschoben werden soll. Meistens sind das entweder 250 °C oder 230 °C.

Bei Haushaltsöfen, die 270 °C erreichen können, sollte für Brote stets auf 270 °C vorgeheizt werden. Die höhere Anbacktemperatur fördert den Ofentrieb und gibt ein besseres Volumen.

Einschneiden

Teiglinge mit knapper Gare sollten immer eingeschnitten werden, damit der Ofentrieb in definierte Bahnen gelenkt wird. Dabei wird meist die glatte Teiglingsseite eingeschnitten (der Schluss zeigt nach unten). Die Schnitttiefe hängt immer davon ab, welche Schnittmethode genutzt wird und welchen Garzustand der Teigling erreicht hat. Generell wird mit flach gehaltener Klinge weniger tief eingeschnitten als mit gerade (senkrecht) gehaltener Klinge.

Vollgarige Teiglinge werden nicht oder nur wenige Millimeter tief zur Zierde eingeschnitten bzw. mit einer Stippprolle gestippt (es entstehen punktförmige Eindrücke in der Teighaut, um Gasansammlungen/Hohlräume unter der Kruste zu vermeiden). Untergarige Teiglinge dagegen werden besonders tief eingeschnitten (siehe Tabelle 4).

UNSER TIPP

Setzen Sie einen Teigling, der knappe Gare hat, mit dem Schluss nach oben in den Ofen, wird er rustikal aufreißen. Das Einschneiden erübrigt sich dann.

Wird der Schnitt senkrecht zur Teigoberfläche gesetzt, geht der Teig im Ofen zu beiden Schnittseiten gleichmäßig auf. Wird zu wenig tief eingeschnitten, besteht die Gefahr, dass der Schnitt schnell verkrustet und sich der Ofentrieb andere, unkontrollierte Wege sucht.

Bei einem flachen Schnitt (Winkel zur Teigoberfläche ca. 30–40°) wird die Teighaut in nur eine Richtung angeritzt. Der Teig quillt beim Backen in die entgegengesetzte Richtung heraus. Der überlagernde Teigappen verkrustet schnell und schützt den darunter ausdringenden Teig vor der Hitze.

Die Schnittmethode hat einen nicht unerheblichen Einfluss auf die Poren in der Krume. Gerade Schnitte geben ein eher gleichmäßiges Porenbild, Brote mit flachen Schnitten tendieren eher zu einer unregelmäßigen Porung.

Einschießen und Anbacken

Ist der Ofen heiß, der Backstein ausreichend aufgeheizt und der Teigling reif, wird dieser auf den Backstein im Ofen geschoben. Dieser Vorgang nennt sich „Einschießen“. Der Teigling wird dazu aus dem Gärkorb oder vom Bäckerleinen auf ein mit Backpapier belegtes oder mit Schrot/Grieß bestreutes Brett oder flaches Blech (Einschießer) gesetzt, bei Bedarf eingeschnitten und/oder mit Wasser besprüht (für einen schöneren Glanz). Vom Brett oder Blech wird der Teigling dann auf den Backstein transportiert. Das Transportmedium muss dabei zwischen Teigling und Backstein weggezogen werden, sodass eine unmittelbare Übertragung der im Backstein gespeicherten Wärme möglich ist. Die Anbackphase beginnt und dauert etwa 10 Minuten.

Schwaden

Unter Schwaden wird das Bedampfen des Teiglings im Ofen verstanden. Der Schwaden (der Dampf) hat mehrere Funktionen:

- besserer Ofentrieb
- größeres Brotvolumen
- röschere und glänzendere Kruste

Der Dampf überträgt aber nicht nur Wärme auf den Teigling. Er sorgt auch dafür, dass die Teighaut durch Verkleisterung der Mehlstärke einige Minuten lang gasdicht, aber elastisch und dehnbar bleibt, damit der Teigling gut aufgehen kann. Durch den kondensierenden Dampf werden Zuckerstoffe in der Teighaut gelöst, die zu einer schöneren Krustenfarbe beitragen. Außerdem macht Dampf die Kruste etwas langrissiger und glänzender. Weiterhin schützt der Dampf den

Teig vor zu viel Hitze, indem das auf der Teighaut kondensierte Wasser wieder verdampft und so für Kühlung sorgt.

Ein Brot, das ohne Dampf gebacken wurde, hat in aller Regel ein gedrungenes Aussehen, eine stumpfe, matte Kruste und ist oft wild aufgerissen (meist kurz über dem Boden).

Wie erzeuge ich Dampf?

Die klassischen Methoden, um im Haushaltssofen Dampf zu erzeugen, sind das Einspritzen von Wasser mit einer Sprühflasche oder das Schälchen Wasser, das in den Ofen gestellt wird. Diese und ähnliche Methoden sind besser als gar kein Dampf, aber äußerst ineffektiv, weil ein Großteil des erzeugten Dampfes schon beim Einschieben des Teiglings durch die offene Ofentür entweicht. Selbst wenn aller Dampf im Ofen bleiben würde, wäre es zu wenig, um den Ofen mit Dampf zu sättigen.

Ein gutes Brot braucht (von Ausnahmen abgesehen) viel Dampf in kurzer Zeit. Ein Weg in die richtige Richtung wäre, Wasser auf den heißen Ofenboden zu schütten, das dann schlagartig verdampft. Das aber schadet dem Ofen auf lange Sicht mehr als es dem Brot hilft und kann den Ofen ebenfalls nicht mit Dampf sättigen.

Es gibt zwei sehr einfache Möglichkeiten, die ideale Dampfmenge im Ofen zu erzeugen.

1. SCHRAUBENMETHODE

Eine sehr effiziente und kostengünstige Variante ist die Beschwagung mithilfe von Schrauben oder Nägeln.

Dafür braucht es folgende Materialien:

- ca. 1,5 kg Schrauben, Nägel oder kleine Kugeln aus Edelstahl (Baumarkt)
- 1 kleine, flache Metallschale (Haushaltswarenbedarf)
- 1 Blasenspritze mit breiter Öffnung für 50–60 ml Wasser (Apotheke)
- Wasser (bei sehr hartem Leitungswasser besser destilliertes Wasser verwenden)

Die Schrauben werden in der Schale im Ofen mit vorgeheizt (am besten direkt auf dem Ofenboden, direkt hinter der Tür). Sobald der Teigling in den Ofen geschoben wurde, werden bei leicht geöffneter Ofentür durch den kleinen seitlichen Spalt ca. 50 ml Wasser schlagartig aus der Spritze auf die Schrauben geschossen (VORSICHT: Verbrühungsgefahr). Die Tür schnell schließen, um nicht zu viel Dampf herauszulassen.

Die Schrauben haben eine definierte Menge Wärmeenergie gespeichert, die ausreicht, um 50 ml Wasser schlagartig aufzuheizen und zu verdampfen. Der Dampf wiederum speichert diese Energie und überträgt sie ebenso schlagartig auf den kalten Teigling. Auf der Teiglingshaut kondensiert der Dampf (die Haut wird feuchter). Dabei wird Kondensationsenergie frei, die sich in Form von Wärme auf den Teigling überträgt. Der Prozess ist vergleichbar mit dem Aufguss in der Sauna. Sobald Wasser über die heißen Aufgusssteine geschüttet wird, beginnt das große Schwitzen.

2. BACKEN IM TOPF

Eine zweite, nicht weniger praktische Methode, ist das Backen im Topf. Am besten eignet sich ein gusseiserner Topf oder Bräter mit Deckel (alle Teile, auch die Griffe müssen mindestens 250 °C aushalten). Der Topf wird mit dem Ofen aufgeheizt. Hat der Teigling die gewünschte Gare erreicht, wird er aus dem Gärkorb in den heißen Topf gesetzt (VORSICHT: Verbrennungsgefahr), mit dem Topfdeckel abgedeckt und gebacken. Nach etwa der halben Backzeit wird der Deckel abgenommen.

Der Topf als Backraum ist im Vergleich zum Ofen deutlich kleiner. Es braucht also weniger Dampf, um diesen Raum damit zu sättigen. Es reicht der Dampf aus, den der Teigling durch die Hitze selbst erzeugt.

Topfbrote sind fast immer rustikaler Natur, weil sie oft unkontrolliert (aber sehr schön) aufreißen. Deshalb werden sie gezielt mit Schluss nach oben gebacken. Topfbrote einzuschneiden ist eine nicht ganz ungefährliche Kunst. Im Topf gebackene Brote bekommen eine unerreicht knusprige und rösche Kruste.



1



- 1 Zubehör für die Beschwädung mithilfe von Schrauben
- 2 Im gusseisernen Topf gebackenes Brot

2

Wann, wie viel und wie lange schwade ich?

In den meisten Fällen wird der Dampf direkt nach dem Einschießen des Teiglings in den Ofen gegeben. Dabei bleibt die Teighaut so elastisch, dass der Teigling insgesamt aufgeht. Die Kruste wird glatt. Einschnitte reißen nicht rustikal auf, sondern gleichmäßig und verschwimmen unter Umständen sogar. Entscheidend ist, dass die Ofentür relativ dicht schließt und den Dampf etwas im Ofen hält. Für Anfänger gilt folgende Faustregel: Der Dampf wird abgelassen, sobald der Ofentrieb beendet ist, meist nach 8–10 Minuten. So einfach ist es im Detail jedoch nicht, zumindest wenn ein ganz bestimmter Brotcharakter gewünscht ist.

Bei Roggenbrot mit einer starken, rustikalen Maserung wird entweder gar nicht geschwadet oder erst nach 1–5 Minuten. In dieser Zeit kann die Teighaut verhärten. Sobald der Dampf in den Ofen kommt, beschleunigt sich der Ofentrieb und entwickelt sich vor allem über die vorgegebenen Risse in der Teigoberfläche. Der Teigling geht also nicht mehr im Gesamten, sondern über die Risse auf.

Die gleiche Methode (verzögerte Schwadengabe) eignet sich auch gut bei Weizengebäcken, die am Einschnitt oder am Schluss kräftig aufreißen sollen. Hier reichen meist 1–2 Minuten ohne Dampf.

Vollgarige oder leicht übergarige Brote bekommen ein schöneres Volumen und einen ovaleren Querschnitt, wenn nicht oder nur sehr wenig geschwadet wird. Auch sehr weiche Teiglinge profitieren von einer verzögerten Schwadengabe, da sie weniger breitleufen.

Bei Beschwadung mit der Schrauben-Methode wird der Dampf für rustikal aufgerissene Brote nach 3–4 Minuten durch spaltbreites Öffnen der Ofentür abgelassen. Bei Broten mit glatter Kruste geschieht dies bereits nach 2–3 Minuten. Besonders bei Brötchen oder Weizenbrot, die eine zarte Kruste haben sollen, kann der Dampf auch erst 3–5 Minuten vor Ende der Backzeit abgelassen werden.

Die Schwadenmenge und Schwadendauer hängt sehr vom Garzustand, der Gebäckart und der Ofentemperatur ab (siehe Tabelle 5) – und natürlich vom selbst gesteckten Ziel.

50 ml Wasser reichen für einen normalen Haushaltssofen aus (viel Schwaden). Wird weniger Schwaden gebraucht, reduziert sich die Menge auf 25–35 ml oder weniger.

Für eine rösche Kruste lohnt es sich, den Dampf nicht nur einmal abzulassen, sondern danach mehrfach während der gesamten Backzeit. In den letzten 3–5 Backminuten kann zudem die Ofentür einen Spalt breit geöffnet und die Temperatur auf die Anbacktemperatur zurückgestellt werden, um eine besonders kräftige Kruste zu erreichen.

Ausbacken

Ist der Ofentrieb nach spätestens 8–10 Minuten beendet (bei Sauerteigbrot etwas länger), wird die Anbacktemperatur auf die Ausbacktemperatur heruntergestellt. Bei roggenlastigen Broten sind dies häufig 210 °C, bei Weizenbrot eher 200 °C.

Je nach Teiggewicht backen die Brote nun noch 30–60 Minuten weiter. Ein Roggenbrot mit ca. 1 kg Gewicht bäckt etwa 60 Minuten, ein Mischbrot 55 Minuten und ein Weizenbrot 50 Minuten. Als Faustregel gilt: Je 250 g mehr Teig muss das Brot 5 Minuten (Weizen) bis 10 Minuten (Roggen) länger backen.

Da jeder Ofentyp anders heizt, hilft es, die Backzeiten festzusetzen und mit den An- und Ausbacktemperaturen so zu experimentieren, dass das Brot in der gewünschten Backzeit fertig ist. Fertig heißt: Beim Klopfen auf den Brotboden klingt dieser sehr hohl. Oder die genauere Methode: Das Brot muss eine Kerntemperatur von 98 °C haben (am besten mit einem Bratenthermometer messen). Bei Feinbrot (mit hohem Fettanteil) sollte die Kerntemperatur nur 95 °C betragen.

Was passiert beim Backen?

Sobald der Teigling in den Ofen gelangt, wandert die Wärme von der Außenhaut in das Innere des Brotes. Dabei schützt die Teighaut das Innere zunächst vor zu großer Hitze. Das Innere kann sich langsam erwärmen. Bis ca. 45–50 °C Teiglingstemperatur arbeiten die Hefen auf Hochtouren und produzieren Gärgas, das den Teigling im Ofen aufgehen lässt. Außerdem dehnt sich das schon während der Stückgare entstandene Gas durch die Hitzeeinwirkung aus und trägt zum Ofentrieb bei.

Nach 8–10 Minuten ist der Ofentrieb beendet. Das Brotvolumen vergrößert sich nicht mehr. Die Teiglingshaut verkrustet zunehmend. Die Mehlstärke auf der Kruste wird durch die Hitze in Dextrine (Mehrfachzucker) gespalten, die vom kondensierenden Dampf gelöst werden und für den Glanz verantwortlich sind. Die Kruste beginnt durch die sogenannte Maillard-Reaktion zu bräunen. Dadurch entstehen wichtige Geschmacksstoffe, die den Charakter des Brotes entscheidend beeinflussen.

Im Inneren des Brotes platzen die Stärkekörner auf und können so ein Vielfaches ihres eigenen Gewichtes an Wasser aufnehmen. Wasser, das

zuvor an Klebereiweiße (Weizen und verwandte Sorten) und Schleimstoffe (Roggen) gebunden war. Die Eiweiße gerinnen ab ca. 55–60 °C und geben einen Großteil ihres Wassers frei. Die mit Wasser verkleisterte Stärke stabilisiert das gelockerte Teiggerüst und bildet so die Brotkrume.

Nach dem Backen

Die Entwicklung eines Brotes ist nach dem Backen noch nicht beendet. Sobald das Brot aus der heißen Backumgebung in die vergleichsweise kalte Raumluft gelangt, zieht sich das Brot zusammen. Die erkaltende Kruste schrumpft dabei schneller als die noch heiße Krume. Deshalb reißt die Kruste regelmäßig auf. Dieses Netz aus feinen Rissen, das dem Brot eine Oberfläche aus einzelnen Krustenschollen verleiht, nennt sich „Fensterung“ und ist ein Qualitätsmerkmal. Die Fensterung tritt insbesondere dann auf, wenn die Schwadengabe und der Schwadenabzug optimal verlaufen sind.

Direkt nach dem Backen kann das Gebäck kräftig mit Wasser abgestrichen oder abgesprüht werden, um eine stärker glänzende Kruste zu erreichen.

Zum Abkühlen sollte es offen auf einem Gitterrost oder Holzplatten liegen, damit es an keiner Stelle durch kondensierenden Wasserdampf aufweicht.

TABELLE 5

Schwadengabe (für rustikale Brote ca. 1 Minute verzögert schwaden)

	SCHWADENMENGE	SCHWADEN ABLASSEN
knappe Gare	viel	später
volle Gare	wenig	früher
Weizengebäcke	viel	später
Roggengebäcke	wenig	früher
heißer Ofen	viel	später
kalter Ofen	wenig	früher

Brot und Gesundheit

Obwohl der Verzehr von Getreide und Getreideprodukten wie Brot seit vielen Jahrtausenden die Basis der menschlichen Ernährung darstellt, ist in den letzten Jahren zu beobachten, dass Brot als Grundnahrungsmittel von bestimmten Interessengruppen infrage gestellt, ja teilweise sogar verdammt wird. Bücher mit klangvollen Titeln über diese „Problematik“ schaffen es sogar in die Bestseller-Listen.

Welche Nährstoffe enthält Brot?

In Brot sind, je nach Sorte, in absteigender Menge folgende Nähr- und Ballaststoffe enthalten:

- Kohlenhydrate 40–50 %
- Proteine 6–10 %
- Ballaststoffe 3–8 %
- Fette 1–1,5 %
- Vitamine (insbesondere Vitamin B1 und B6, Folsäure)
- Spurenelemente, Mineralstoffe (Eisen, Mangan, Kupfer usw.)

Je niedriger der Ausmahlungsgrad von Mehl, desto weniger Vitamine, Fette, Ballaststoffe und Spurenelemente sind in ihm enthalten, denn sie sind Bestandteil der Randschichten des Korns.

Im Körper wird durch den Verdauungsprozess nahezu alles Nutzbare aus dem verzehrten Brot aufgenommen und dem Stoffwechsel zugeführt. Die Ballaststoffe dienen als „Stützmasse“, um die Darmtätigkeit und regelmäßige Verdauung anzuregen. Nach dem derzeitigen Stand der Ernährungswissenschaft hilft Brot als wichtigste Kohlenhydratquelle, den Tagesbedarf daran zu decken. Auch stellt Brot den wichtigsten Lieferanten der B-Vitamine Thiamin (B1) und Pyridoxin (B6) dar, da sie fast nur in Getreideprodukten vorkommen.

In Ländern, in denen Herstellung und Verzehr von Brot traditionell eher unüblich ist (z. B. in Ostasien), ersetzen andere Getreide wie Reis dieses Nahrungsmittel.

Sind Kohlenhydrate schädlich?

Hierauf gibt es eine klare und wissenschaftlich begründete Antwort: Bei angemessenem, das Maß haltendem Verzehr von Kohlenhydraten sind diese nicht schädlich. Kohlenhydrate sind als Nährstoff unersetzlich. Ohne den Verzehr von Kohlenhydraten kommt es schnell zu unvorteilhaften Stoffwechselumstellungen und zur Übersäuerung des Organismus.

Insbesondere der Weizen als Hauptbrotgetreide wird u. a. für eines der Haupternährungsprobleme der wohlhabenderen Länder verantwortlich gemacht: Übergewicht und Dickleibigkeit. Aber auch andere Zivilisationskrankheiten werden dem Verzehr von Weizenprodukten angelastet.

Der hauptsächliche Grund für Übergewicht ist jedoch der Überfluss an Nahrung und der unangemessen hohe Verzehr von Kohlenhydraten in Form von Zucker und gesüßten Speisen neben dem Brot im Zusammenhang mit unzureichender körperlicher Bewegung. Hier sollte die kritische Betrachtung ansetzen, nicht an einem einzelnen herausgepickten Nahrungsmittel wie dem Weizen.

Die sogenannte „low-carb“- oder „Paläo“-Bewegung postuliert einen gesundheitlichen Nutzen daraus, lediglich eine geringe Kohlenhydratmenge zugunsten eines wesentlich höheren Eiweiß-Anteils (z. B. Fleisch) pro Tag zu essen.

Auf kurze Sicht kann eine solche Ernährungsweise bei einer Gewichtsreduktion helfen. Ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse lassen jedoch daran zweifeln, dass eine dauerhafte kohlenhydratarme Ernährung gesund ist. Zudem hat die Bewegung solche Auswüchse wie „Eiweißbrot“ hervorgebracht, wobei durch allerlei Tricks wie dem Zusatz von Gluten, Backmitteln und Fetten

aus Saaten ein schnittfähiges „Brot“ hergestellt wird, das beim Abnehmen helfen soll (wenngleich deutlich mehr Fett enthalten ist als im normalen Brot). Über gesundheitliche Vorteile solcher Produkte gibt es keine Untersuchungen.

Unverträglichkeiten

Ein weiterer Grund, auf Brot zu verzichten, besteht in den offensichtlich vermehrt auftretenden Unverträglichkeiten auf Weizen und seine Bestandteile, insbesondere auf das Klebereiweiß Gluten.

Hier gilt es zunächst zwischen echten Unverträglichkeiten wie der Zöliakie zu unterscheiden, die zu einer vollständig glutenfreien Ernährung zwingen, und der leichter verlaufenden, wahrscheinlich allergisch bedingten Weizenunverträglichkeit, bei der ein genereller Verzicht auf Gluten nicht nötig ist.

Bei der Zöliakie liegt eine vermutlich erblich mitbedingte Störung der Darmmembranen vor. Der Verzehr von glutenhaltigem Getreide ruft chronische Entzündungen hervor, die neben schmerzhaften Durchfällen auf Dauer schwerwiegende Folgen haben können. Sie kann nur durch Laboruntersuchungen und Probennahmen im Zwölffingerdarm sicher diagnostiziert werden. Einzige Therapie ist der vollständige Verzicht auf glutenhaltige Lebensmittel. Das bedeutet nicht nur ein Verzicht auf Weizen, sondern auch auf fast alle anderen Brotgetreide wie Dinkel, Roggen, Emmer und Einkorn.

Anders verhält es sich bei der Weizenunverträglichkeit. Soweit bislang bekannt, lösen hierbei Getreideproteine in der Darmschleimhaut allergische Reaktionen aus, mit Folgen wie Stuhlnunregelmäßigkeiten und schmerzhaften Flatulenzen. Es muss sich dabei gar nicht um das Gluten selbst handeln. Ins wissenschaftliche Interesse gerückt sind kürzlich die sogenannten Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI), deren Menge in modernen hochgezüchteten Weizensorten in höherem Anteil vorkommen als in vielen alten Getreidesorten (wenngleich es hier Ausnahmen gibt).

Da jedoch die ATI schon immer in Getreiden vorgekommen sind, dürften sie nicht die einzigen Gründe für die Überempfindlichkeit sein. Es wird vermutet, dass sie im Zusammenspiel mit anderen Faktoren, wie der immer häufigeren chemischen Behandlung von Rohstoffen, dem Zusatz von Enzymen und anderen Hilfsmitteln bei der Lebensmittelherstellung, der Einnahme allergieverstärkender Substanzen (z. B. Schmerzmitteln), dem zunehmendem Alter der Bevölkerung und noch nicht genau bekannten genetischen Ursachen, Unheil stiften.

Menschen, die an einer Weizenunverträglichkeit leiden, vertragen daher häufig Brote, die ohne künstliche Zusätze aus „alten“ Getreidesorten wie Dinkel, Emmer oder Einkorn hergestellt werden. Auch neue, ökologisch gezüchtete Weizensorten wie Goldblumenweizen oder Kamut kommen als Alternativen infrage.

Dinkel als Weizenersatz?

Dinkel ist vermutlich aus Urweizensorten, wie Hartweizen, Emmer oder Einkorn, durch Mutation entstanden. Es zählt zu den Spelzgetreiden. Bis ins 20. Jahrhundert hinein war es ein geschätztes Brotgetreide bis aufgrund der geringeren Erträge, der aufwendigeren Verarbeitung in der Mühle und der komplizierteren Backeigenschaften der Anbau zugunsten von Weizen verringert wurde. In der Zusammensetzung ähnelt der Dinkel dem Weizen, einige Vitamine und Spurenelemente wie Vitamin B2 und B3 sowie Eisen und Silizium sind höherkonzentriert enthalten.

Inzwischen erlebt der Dinkel eine Renaissance, da er von vielen Allergikern besser vertragen wird und einen etwas intensiveren Geschmack als Weizen hat. Zudem schützt der Spelz, eine Art Schutzhülle, das Korn vor luftgebundenen Schadstoffen. Inzwischen wurde Dinkel im Interesse besserer Erträge und Backeigenschaften mit Weizen gekreuzt, sodass sich die gesundheitlichen Vorteile des Dinkels je nach Sorte wieder etwas relativieren.

Rezepte anpassen

Rezepte sind starre Gebilde, die an die realen Bedingungen angepasst werden müssen, um gute Ergebnisse zu erhalten. In jeder Küche stehen andere Geräte, gehen die Teige bei anderen Temperaturen oder werden mit anderen Mehlen hergestellt, als sie die Rezeptentwickler verwendet haben.

Die oberste Regel beim Nachbacken von Brotrezepten lautet deshalb: Immer auf den Teigzustand achten, weniger auf die Zeitvorgaben.

Vor ganz andere Probleme sind diejenigen gestellt, die gern Brot backen möchten, aber die verschiedenen Zubereitungsstapen nicht in ihren Tagesablauf integrieren können. 20 Stunden Vorteig hier, 4 Stunden Teigruhe dort und dann nochmal 2 Stunden Teigruhe da. Es kann zeitlich kompliziert werden, wenn ein gutes Brot lange Ruhezeiten einfordert, die so gar nicht mit Arbeit, Freizeit und Familie in Einklang zu bringen sind.

Dieses Dilemma mit Rezepten für schnelles Brot mit viel Hefe und wenig Eigengeschmack zu lösen, wäre die falsche Überlegung. Es gibt Wege, bestehende gute Rezepturen so anzupassen, dass sie flexibel zu backen sind.

Folgende Möglichkeiten sind denkbar:

- Vorstufen zeitlich strecken
- Stock- und/oder Stückgare verlängern (notfalls auch verkürzen)

Es erfordert etwas Mut und Lust zum Experiment, den Pfad des sicheren Rezeptes zu verlassen. Am Ende des Weges wird aber nicht nur ein gutes Brot stehen, sondern auch die Gewissheit, etwas Neues gewagt und gelernt zu haben.

Vorstufen anpassen

Vorstufen sind äußerst flexibel zu handhaben. Sie lassen sich ohne Probleme in jedes Zeitbudget einpassen.

Je länger ein Vorteig reift, umso flexibler können Sie mit seiner Zubereitungszeit umgehen. Ein Poolish-Vorteig, der nach Rezept 20 Stunden bei Raumtemperatur reifen soll, kann ohne Weiteres auch schon nach 12 oder 16 Stunden eingesetzt werden. Zwar hat das in der Theorie Auswirkungen auf den Teig, aber in der Praxis sind kaum Unterschiede feststellbar.

Ein Biga-Vorteig kann statt 16 Stunden bei 16 °C auch 30 Stunden bei 10–12 °C oder 12 Stunden bei 18–20 °C reifen. Er wird im Detail einen etwas anderen Geschmack entwickeln, aber dennoch zu einem guten Brot beitragen.

Nachteilig für ein gelungenes Brot sind dagegen überreife Vorteige (der Vorteig ist bereits zusammengefallen). Sie sollten deshalb immer versuchen, die angesetzten Reifezeiten bei gleichbleibender Temperatur zu verkürzen oder durch Absenken der Temperaturen die Reifezeit zu verlängern. Ein anderer Weg wäre, die Hefemenge im Vorteig zu reduzieren und so die Reifezeit auszuweiten. Als Faustregel gilt: Halbe Hefemenge bedeutet doppelte Reifezeit. Hier braucht es etwas Experimentierlust, um für sich den gangbarsten Weg zu finden.

Gleiches gilt für Sauerteige. Insbesondere für die im Buch niedergeschriebenen Sauerteigrezepturen (Einstufenführung, Salzsauer-Verfahren) bietet sich viel zeitlicher Spielraum, ohne dass die Brotqualität leidet. Die Reifezeiten der Sauerteige können über die Menge des Anstellgutes und über die Temperatur angepasst werden.

Üblicherweise verwenden wir 10 % der Sauerteigmehlmenge als Anstellgut (bei 100 g Mehl im Sauerteig also 10 g Anstellgut). Der Sauerteig reift dann bei ca. 20 °C über 20 Stunden. Zum einen ist der Sauerteig so tolerant, dass er auch bereits nach 15 oder erst nach 24 Stunden einsatzfähig ist. Zum anderen könnte er durch Erhöhung oder Reduzierung der Anstellgutmenge um beispielsweise 5 % 5–8 Stunden früher oder später optimal reif sein.

Bei Sauerteigen, denen Salz zugesetzt ist (Salzsauer-Verfahren), lässt sich die Reifezeit weit dehnen. Von 18 Stunden bis 24 Stunden ist alles möglich. Wird der Sauerteig nach etwa der halben Reifezeit kühl gelagert, kann er sogar bis zu 48 Stunden zum Einsatz kommen, ohne dass er nennenswert an Geschmack oder Triebkraft verliert.

Zurück zum Beispiel. Wird an der Temperatur „geschraubt“, kann der 20 Stunden lang bei Raumtemperatur reifende Sauerteig auch innerhalb von 6–8 Stunden reifen, dann bei 28–30 °C. Dies hat den Vorteil, dass der Sauerteig dadurch triebiger und gleichzeitig milder wird.

Nullteige wie Koch-, Brüh- und Quellstücke können gekühlt über 1–3 Tage problemlos gelagert werden. Je nach Rezept sollten Sie darauf achten, dass der Nullteig vor der Teigbereitung wieder auf seine Soll-Temperatur akklimatisiert wird.

Um die Haltbarkeit zu verbessern, können Sie diesen Nullteigen bereits das Salz aus dem Hauptteig beimischen.

Stock- und Stückgare anpassen

Bei jeder zeitlichen Veränderung eines Rezeptes sollte es immer das Ziel sein, die Zeiten zu verlängern anstatt zu verkürzen, um nicht weniger, sondern mehr Aroma ins Brot zu bringen. Dennoch gibt es manchmal keinen anderen Weg, als beispielsweise eine dreistündige Stückgare um eine Stunde abzukürzen, um werktags noch rechtzeitig ins Bett zu kommen.

Methodisch knüpfen wir an die Ausführungen zu den Vorstufen an. Auch hier wird vor allem an den „Schrauben“ „Temperatur“ und „Hefe-/Sauerteigmenge“ gedreht. Anders als bei den Vorstufen müssen die geformten Teige auf den Punkt in den Ofen kommen, um den gewünschten Ofentrieb zu haben. Große zeitliche Toleranzen für die Stückgare bleiben nicht.

Der gangbarste Weg ist die Teigtemperatur. Alle 5 °C halbiert oder verdoppelt sich die Stoffwechselgeschwindigkeit der Hefen. Im Umkehrschluss heißt das: Ein Teig, der nach Rezept 26 °C Teigtemperatur haben soll und 2 Stunden in der Stockgare verbringt, braucht bei 21 °C Teigtemperatur schon 4 Stunden oder bei 31 °C nur 1 Stunde. Wird der Teig also bereits über das Wasser beim Kneten richtig temperiert, lässt sich notfalls entweder Zeit sparen oder zusätzliche Zeit und damit Geschmack für den Teig gewinnen. Auch die Hefemenge könnte nach der bei den Vorstufenanpassungen genannten Regel verändert werden, wenngleich diese Manipulation weniger genau zu steuern ist.

Für die Stückgare ist ebenso die Teigtemperatur entscheidend. Sie lässt sich aber nicht mehr direkt und sofort beeinflussen. Variabel ist dagegen die Gartemperatur. Wird der Teigling eher warm zur Reife gestellt, verkürzt sich die Reifezeit. Reift er eher kühl, verlängert sich die Reifezeit. Tatsächlich vorhersagbar ist die Zeitveränderung dann nicht mehr, weil zu viele Parameter Einfluss haben, u. a. das Teiggewicht, die Teigform, die Teigdichte (abhängig vom Mehl) oder der Temperaturunterschied zwischen Teigling und Garraum.

Bis sich der Teigling an die ihm zugewiesene Gartemperatur anpasst, dauert es eine Weile, je nachdem wie groß der Temperaturunterschied ist.

Um den Teigling im Trieb zu bremsen, hilft es, ihn sofort nach dem Formen kalt zu lagern, am besten im Kühlschrank bei ca. 5 °C. Für 30–60 Minuten Gärverzögerung sollte er nach der im Rezept angegebenen Garzeit wieder herausgeholt und zur gewünschten Reife gebracht werden.

Eine andere Möglichkeit ist die Übernachtgare (8–12 Stunden). Auch hier wird der Teigling

direkt nach dem Formen bei 3–5 °C in den Kühlschrank gestellt. Wichtig ist, dass der Teigling möglichst schnell herunterkühlt, damit er nicht innerhalb der ersten Stunden schon vollreif wird. Die Teigtemperatur sollte also von vornherein nicht zu warm (um 20 °C) eingestellt werden. Bei Brötchenteiglingen besteht diese Gefahr kaum. Sie kühlen durch die geringe Größe sehr schnell auf Kühlschranktemperatur durch.

Zu beachten ist, dass das Herunterkühlen umso länger dauert, je mehr Teiglinge in den Kühlschrank gestellt werden. In diesem Fall muss die Übernachtgare gekürzt oder die Hefemenge reduziert werden. Hilfreich ist es, den Kühlschrank auf 0–3 °C abzukühlen und erst dann die Teige hineinzugeben, um den schnellen Temperaturanstieg abzufedern.

Teige, die ihre Stock- oder Stückgare über Nacht im Kühlschrank verbringen, sollten in aller Regel nicht mehr als 0,8–1,0 % Hefe enthalten. Bei Sauerteiggebäcken muss der Sauerteiganteil im Teig reduziert werden (15–35 % versäuertes Mehl).

TABELLE 6
Dinkelvollkornbrot
(Rezept siehe Seite 109)

	Dauer (ca.)	FRAU MÜLLER	Dauer (ca.)	HERR MEIER
Vorteig	10 Min.	Samstag 13.00–13.10	10 Min.	Dienstag 6.30–6.40
Mehlkochstück	15 Min.	Samstag zwischen 17.00 und 22.00	15 Min.	Dienstag 22.00–22.15
Kneten	20 Min.	9.10–9.30	20 Min.	Mittwoch 6.30–6.50
Stockgare	60 Min.	9.30–10.30	13 Stunden	6.50–20.00
Wirken	15 Min.	10.30–10.45	15 Min.	20.00–20.15
Stückgare	60 Min.	10.45–11.45	90 Min.	20.15–21.45
Vorbereiten	5 Min.	11.45–11.50	5 Min.	21.45–21.55
Backen	50 Min.	11.50–12.40	50 Min.	21.55–22.45
Zubereitungszeit am Backtag	3,5 h		16 h	
effektive Arbeitszeit	65 Min.		65 Min.	

Praxisbeispiele

Im Rezeptteil dieses Buches sind bereits Varianten aufgezeigt, wie ein Rezept auf Übernachtgare umgestellt und so auf andere zeitliche Vorgaben angepasst werden kann. An dieser Stelle sei anhand von je einem Hefe- und einem Sauerteigbrotrezept sowie verschiedenen zugespitzten Alltagssituationen gezeigt, wie viel zeitlicher Spielraum möglich ist.

Unsere Protagonisten

FRAU MÜLLER, Rentnerin, unter der Woche viel beschäftigt mit Ehrenämtern und ihrem Garten, gönnt sich zweimal im Monat ein freies Wochenende: Der Teig kann in Ruhe am Sonntag angelassen und den Tag über verbacken werden.

HERR MEIER, ledig, arbeitet 11 Stunden, meist von 8–19 Uhr, 7 Tage pro Woche, steht 6.00 Uhr auf, muss 7 Uhr starten, ist vor 20 Uhr nicht daheim und geht 23 Uhr ins Bett. Er möchte gern am Donnerstag für seine Kollegen frisches Brot mitnehmen.

FRAU SCHUSTER, verheiratet, 2 Kinder, arbeitet 8 Stunden Montag bis Freitag von 8–16 Uhr, ist 17 Uhr zu Hause, hat aber durch die Kinder erst ab 20 Uhr Zeit und muss abends spätestens 22 Uhr im Bett liegen, weil sie morgens 5 Uhr aufsteht, sich bis 6.30 Uhr um die Kinder kümmert und 7 Uhr zur Arbeit geht. Sie möchte für ihre Familie am Dienstag Brot backen.

MAX UND PAULA, Studenten, gehen erst 10 Uhr zur ersten Vorlesung, sind dafür bis spät in die Nacht unterwegs und stehen, wenn es sein muss, 7.00 Uhr auf. Sie möchten mittwochs Brot für eine Studentenparty backen.

Dinkelvollkornbrot

(Rezept siehe Seite 109)

FRAU MÜLLER richtet sich ganz nach den Angaben im Rezept. Sie hat am Wochenende alle Zeit der Welt, zumal sie ja nicht ständig beim Teig bleiben muss.

HERR MEIER lässt seinen Vorteig 24 Stunden bei 20 °C reifen, setzt dafür aber nur 0,1 g Frischhefe

ein. Außerdem verwendet er für den Hauptteig nur 5 g (0,8 %) statt 6 g (1 %) Frischhefe, hält den Teig mit kaltem Wasser beim Kneten auf 20 °C und lagert den Teig während der Stockgare bei 3–4 °C, um ihn am Abend nach der Arbeit weiterverarbeiten zu können. Die Stückgare verlängert er um 30 Minuten und versucht den kalten Teigling bei 24–26 °C dicht an den gerade aufheizenden Backofen zu stellen.

FRAU SCHUSTER lässt ihren Vorteig 23 Stunden bei 18 °C reifen. Außerdem verwendet sie für den Hauptteig nur 5 g (0,8 %) statt 6 g (1 %) Frischhefe und hält den Teig mit dem im Kühlschrank gelagerten Mehlkochstück beim Kneten auf etwa 22 °C. Während der Stockgare lässt sie den Teig bei Raumtemperatur (ca. 20 °C) reifen und gibt ihn nach dem Formen für 8 Stunden bei etwa 6 °C in den Kühlschrank. Am Morgen heizt sie nach dem Aufstehen um 5 Uhr den Ofen vor, um den kalten und gut gegangenen Teigling um 6 Uhr direkt in den Ofen zu schieben.

MAX UND PAULA haben ihr Brotversprechen für die Party verschwitzt und müssen nun aufs

Dauer (ca.)	FRAU SCHUSTER	Dauer (ca.)	MAX UND PAULA
10 Min.	Sonntag 21.15–21.30	10 Min.	Dienstag 23.30–23.40
15 Min.	Sonntag 21.00–21.15	15 Min.	Dienstag 23.30–23.45
20 Min.	Montag 20.10–20.30	15 Min.	7.00–7.15
60 Min.	20.30–21.30	30 Min.	7.15–7.45
15 Min.	21.30–21.45	15 Min.	7.45–8.00
8 Stunden	21.45–5.55	30 Min.	8.00–8.30
5 Min.	5.55–6.00	5 Min.	8.30–8.35
50 Min.	6.00–6.50	50 Min.	8.35–9.25
1 h		2,5 h	
65 Min.		60 Min.	

Tempo drücken. Kurz vor dem Schlafengehen werden Dienstagnacht in Arbeitsteilung noch Vorteig und Mehlkochstück vorbereitet. Der Vorteig wird mit 0,4 g Frischhefe beschleunigt und steht knapp 8 Stunden bei etwa 24 °C auf den warmen Lüftungsschlitzen des Kühlschranks. Das Mehlkochstück wird gut in eine Decke eingewickelt, damit es am Morgen noch etwa 30 °C warm ist und den Teig beim Kneten (direkt nach dem Aufstehen) neben dem ebenso temperierten Wasser schön warm macht. Der etwa 28–29 °C warme Teig geht je eine halbe Stunde für Stock- und Stückgare auf den warmen Kühlschrankschlitzen und wird gebacken. Auf den weniger guten Geschmack kommt es Max und Paula nicht an. Das Brot wird zur Party sowieso nochmal auf den Grill geworfen.

Roggenmischbrot

(Rezept siehe Seite 173)

FRAU MÜLLER richtet sich erneut ganz nach den Angaben im Rezept. Sie hat am Wochenende jede Zeit der Welt, zumal sie ja nicht ständig beim Teig bleiben muss.

HERR MEIER gibt dem Sauerteig 22 Stunden Reifezeit, immer noch im tolerierbaren Bereich. Am Abend nach der Arbeit knetet er den Teig mit 55 °C heißem Wasser (Teigtemperatur ca. 32 °C), damit er die Stock- und die Stückgare etwas verkürzen kann und ein ganz mildes Sauerteigbrot bekommt. Den Teig wie auch den geformten Teigling lässt er bei eingeschalteter Beleuchtung in der Mikrowelle gehen (bei ca. 30 °C).

TABELLE 7
Roggenmischbrot
(Rezept siehe Seite 173)

	Dauer (ca.)	FRAU MÜLLER	Dauer (ca.)	HERR MEIER
Sauerteig	10 Min.	13.00–13.10 Samstag	10 Min.	Dienstag 22.30–22.40
Kneten	15 Min.	9.15–9.30	15 Min.	Mittwoch 20.05–20.20
Stockgare	45 Min.	9.30–10.15	30 Min.	20.20–20.50
Wirken	15 Min.	10.15–10.30	15 Min.	20.50–21.05
Stückgare	60 Min.	10.30–11.30	45 Min.	21.05–21.50
Vorbereiten	5 Min.	11.30–11.35	5 Min.	21.50–21.55
Backen	60 Min.	11.35–12.35	60 Min.	21.55–22.55
Zubereitungszeit am Backtag	3,5 Stunden		3 Stunden	
effektive Arbeitszeit	45 Minuten		45 Minuten	

FRAU SCHUSTER muss wieder auf Übernachtgare setzen und bereitet deshalb nur die halbe Menge Sauerteig vor (damit das Brot nicht zu sauer wird und nicht zu schnell im Kühlschrank geht). Die andere Hälfte der Sauerteigzutaten gibt sie später dem Hauptteig zu. Der Sauerteig startet ein paar Grad kühler als im Rezept, damit er mit seinen fast 24 Stunden nicht zu reif wird. Den Teig hält Frau Schuster wie im Rezept auf 28 °C (nur mit 6 g statt 8 g Frischhefe), lässt ihn bei Raumtemperatur (20 °C) gehen und gibt ihn nach dem Formen für 8 Stunden bei 4 °C in den Kühlschrank. Am Morgen heizt sie nach dem Aufstehen den Ofen vor und bäckt das Brot bis zum Start in den Arbeitstag fertig.

MAX UND PAULA haben es wieder einmal eilig. Sie bereiten kurz vor dem Schlafengehen ihren Sauerteig mit 50 °C heißem Wasser und 25 g (10 %) statt 5 g (2 %) Anstellgut zu. Dann schafft er es auf den warmen Kühlschrankschlitzen auf jeden Fall in 8 Stunden zur vollen Reife. Den Hauptteig halten sie ebenfalls mit 55 °C heißem Wasser sehr warm, geben zudem noch 1 g zusätzliche Frischhefe dazu, damit Stock- und Stückgare in je 30 Minuten ablaufen. Am Ende kommt zwar kein so gutes Brot wie bei Frau Schuster heraus, aber zum Grillen reicht es allemal.

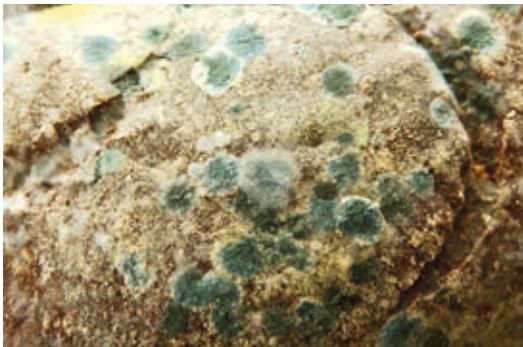
Dauer (ca.)	FRAU SCHUSTER	Dauer (ca.)	MAX UND PAULA
10 Min.	Sonntag 21.15–21.30	10 Min.	Dienstag 23.30–23.40
15 Min.	Montag 20.30–20.45	15 Min.	7.00–7.15
45 Min.	20.45–21.30	30 Min.	7.15–7.45
15 Min.	21.30–21.45	15 Min.	7.45–8.00
8 Stunden	21.45–5.55	30 Min.	8.00–8.30
5 Min.	5.55–6.00	5 Min.	8.30–8.35
60 Min.	6.00–7.00	60 Min.	8.35–9.35
1 Stunde		2,5 Stunden	
45 Minuten		45 Minuten	

Lagerung von Brot und Kleingebäck

Wie alle natürlichen Lebensmittel ist Brot verderblich. Der Alterungsprozess setzt schon direkt nach dem Backen des Brotes ein und läuft je nach Zusammensetzung und Lagermethode mehr oder weniger schnell ab.

Bei der Alterung von Broten geschehen mehrere Dinge:

Die unterschiedlichen Wassergehalte von Kruste und Krume gleichen sich zunächst wieder an. Die Kruste wird weich und die Krume etwas trockener. Im weiteren Verlauf trocknet das Brot langsam aus. Die Stärke, die beim Backen mit Wasser verkleistert wurde, entquillt (Retrogradation). Die Krume wird hart und stumpf. Auch Geruchs- und Geschmacksstoffe gehen mit der Zeit langsam verloren. Wird Brot zu feucht gelagert, können sich Schimmelsporen auf der Kruste und der Schnittfläche vermehren. Wird es zu trocken gelagert, dann wird es schnell hart und ungenießbar.



Verschimmelter Brot

Frischhaltung von Brot

- Weißbrötchen 1–3 Tage
- Weißbrot ohne Sauerteig 3–5 Tage
- Weißbrot mit Sauerteig 5–7 Tage
- Misch- und Roggenbrötchen 3–5 Tage
- Mischbrote ohne Sauerteig 6–10 Tage
- Misch- und Roggenbrote mit Sauerteig 8–12 Tage
- Vollkorn /Schrotbrote ohne Sauerteig 7–11 Tage
- Vollkorn/Schrotbrote mit Sauerteig 10–14 Tage

Je mehr Flüssigkeit und je mehr Sauerteig ein Brot enthält, umso länger hält es sich frisch. Je größer die Teigmasse, desto länger die Frischhaltung.

Im Interesse der natürlichen Frischhaltung von Broten sollte deshalb darauf Wert gelegt werden, möglichst viel Flüssigkeit im Teig zu binden, z. B. durch Vorteige, Quell- und Brühstücke.

Sauerteig ist ein hervorragendes natürliches Konservierungsmittel für Brot, weil er Teigalterungsprozesse verlangsamt und verhindert, dass sich Organismen wie Schimmelpilze auf dem Brot vermehren können.



Grob in Würfel geschnittenes und getrocknetes Altbrot

Lagerung von Brot

Bei der Lagerung kommt es darauf an, einen guten Kompromiss zu finden zwischen feuchter und trockener Lagerung. Die häufig verwendeten Kunststofftüten sind nur zum kurzfristigen Transport von Brot geeignet, weil sie dampfdicht sind und die Schimmelbildung sehr begünstigen. In gewachsenen Papiertüten hingegen trocknet Brot zu schnell aus.

Atmungsaktive Brotkästen und Tontöpfe sind ideal geeignet, um Brot aufzubewahren. In beiden Behältnissen werden Trocknungsprozesse verlangsamt, weil der Dampfaustausch mit der Raumluft gebremst wird. Gleichzeitig wird verhindert, dass die Oberfläche der Brote zu feucht ist und schimmelt. Tontöpfe gleichen zudem Temperaturschwankungen aus.

Wer Wert auf eine dauerhaft knusprige Kruste legt, stellt das Brot mit der Schnittfläche nach unten auf ein Holzbrett. So ist die Schnittfläche vor Austrocknung geschützt, die Kruste aber behält über Tage hinweg ihre Rösche.

Brot tiefkühlen

Wird Brot tiefgekühlt gelagert, sollte es möglichst schnell auf unter -18°C gebracht werden. Die beim Backen mit Wasser verkleisterte Stärke gibt das Wasser bevorzugt im Temperaturbereich zwischen -7°C und $+7^{\circ}\text{C}$ wieder ab. Das Brot wird



Zermahlenes getrocknetes Altbrot

altbacken (Retrogradation). Wird dieser Bereich zu langsam durchlaufen, altert das Brot zu stark und macht die Vorteile der Tiefkühlagerung zunichte.

Das Interesse beim Einfrieren und Auftauen sollte deshalb darauf gerichtet sein, diesen Temperaturbereich so schnell wie möglich zu überwinden. Ideal wäre es, den Gefrierschrank vor dem Einfrieren auf eine sehr tiefe Temperatur (optimal um -30°C) einzustellen, damit das Brot schockgefrostet wird. Manche Geräte bieten zu diesem Zweck eine Super-Frost-Funktion.

Beim Auftauen kann das Brot im Ofen bei $180\text{--}200^{\circ}\text{C}$ mit Schwaden für 5 Minuten angebacken und danach bei Zimmertemperatur zu Ende aufgetaut werden. Kleinere Gebäcke wie Brötchen können in gleicher Weise in der Mikrowelle für 1–2 Minuten angetaut werden und bei Raumtemperatur durchtauen.

Das Auftauen bei Raumtemperatur ist nicht optimal, aber besser als im Kühlschrank. Im Kühlschrank wird das Brot beim Auftauen, aber auch bei normaler Lagerung am schnellsten altbacken.

Überlagertes Brot

Brot, das begonnen hat zu schimmeln, sollte keinesfalls mehr verzehrt werden.

Ausgetrocknetes oder altbackenes Brot ist jedoch ein wertvoller Rohstoff. Klein geschnitten, getrocknet und anschließend zerrieben oder zermahlen kann es als Quellstück Wasser in Teigen binden. Das fördert nicht nur die Frischhaltung, sondern durch die Röstaromen des Altbrotess auch den Brotgeschmack. Andererseits gibt es eine Vielfalt an Kochrezepten, bei denen altbackenes oder trockenes Brot als Zutat verwendet wird.

Brotfehler

Würden an dieser Stelle alle denkbaren Brotfehler aufgeführt, könnte der Eindruck entstehen, es lässt sich beim Brotbacken mehr falsch als richtig machen. Dem ist nicht so. Die meisten der sogenannten Brotfehler sind ästhetischer Natur, haben keinen Einfluss auf den Geschmack oder das Mundgefühl beim Kauen. Sie sind eher abhängig davon, aus welchem brotkulturellen Hintergrund wir stammen oder welchem wir uns zugehörig fühlen.

Im Folgenden seien also nur die typischsten, häufigsten und gravierendsten Fehler und ihre Quellen vorgestellt, die auch unter Beachtung der Rezepturen dieses Buches ab und zu auftreten können.

Großer Hohlraum bzw. horizontale Risse unter der Kruste

- zu weicher Teig
- zu lange Stückgare
- zu schwach gesäuert
- zu hohe Enzymaktivität des Mehles
- zu heiß angebacken
- zu wenig Bindung (bei Schrotbroten)

Horizontaler Riss über dem Brotboden

- kein oder zu wenig Schwaden
- zu kurze Stückgare
- nicht oder zu wenig eingeschnitten/Schluss zu stark gewirkt
- zu kalter Backstein

zu kleine Porung, zu geringe Lockerung

- Teiglinge zu intensiv bearbeitet
- zu kalter Teig
- zu fester Teig
- zu kurze Stockgare
- zu kurze Stückgare (zu viel Hefe)
- zu stark gesäuert
- zu niedrige Enzymaktivität des Mehles



Hohlraum im Weizenschrotbrot



Hohlraum im Roggenmischbrot

zu große Porung, zu starke und zu ungleichmäßige Lockerung

- Teiglinge nicht intensiv genug bearbeitet
- Teig zu warm
- Teig zu weich
- zu lange Stockgare
- zu lange Stückgare (zu wenig Hefe)
- zu kurze Stückgare (zu knapp)

Krumenröllchen oder Krümel beim Schneiden

- Brot zu frisch angeschnitten
- zu stark gesäuert (trockene Krümel)
- zu schwach gesäuert (feuchte Krümel)
- zu fester Teig
- zu kalt angebacken
- zu niedrige Enzymaktivität des Mehles

unelastische Krume, klebrige Krume

- zu kurz gebacken
- zu weicher Teig
- zu schwach gesäuert
- zu hoher Quell- oder Brühstückanteil
- zu hohe Enzymaktivität des Mehles

Querschnitt zu flach

- zu weicher Teig
- zu tief eingeschnitten oder gestippt
- zu lange Stückgare
- zu kalt angebacken
- zu schwach gesäuert
- zu hohe Enzymaktivität des Mehles

Querschnitt zu rund

- zu fester Teig
- zu wenig oder nicht eingeschnitten oder gestippt
- zu kurze Stückgare
- zu heiß angebacken
- zu wenig Schwaden oder Schwaden zu früh abgelassen
- zu stark gesäuert
- zu niedrige Enzymaktivität des Mehles

Taillenbildung bei Kastenbrot
(vor allem Weizen-/Dinkelbrote)

- zu lange Stückgare
- zu viel Hefe
- zu wenig geknetet
- zu kurz und/oder zu kalt gebacken
- unsachgemäß geformt



Dinkelmischbrot mit zu flachem Querschnitt



Taillenbildung im Weizenkastenbrot

Kastenbrot an Oberfläche eingefallen

- zu kurz und/oder zu kalt gebacken
- zu lange Stückgare
- zu weicher Teig
- zu kurze Stockgare
- zu wenig Bindung (bei Schrotbroten)

zu kleiner Ausbund

- zu lange Stückgare
- zu kurze Stockgare
- nicht optimal eingeschnitten
- zu viel Schwaden
- zu fester Teig
- kleberarmes Mehl

glockenförmiger Querschnitt „Ufo“
(breiter Boden mit spitzwinklig dazu verlaufenden Seiten)

- zu lange Stückgare
- keinen Gärkorb verwendet
- zu weicher Teig
- zu schwach gesäuert
- zu kalt angebacken
- Schwaden zu spät abgelassen



Eingefallenes Roggenschrotbrot



Dinkelmischbrot mit zu kleinem Ausbund

Rechts:
Roggenbrot (Seite 149)



Service

Die nachfolgenden Links, Adressen und Hinweise sind nur ein kleiner Ausschnitt aus einer riesigen Welt an Möglichkeiten. Wir haben versucht darauf zu achten, dass die gängigsten Firmen und Internetangebote erfasst sind, erheben aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Einträge sind alphabetisch aufgelistet.

Informationen von den Autoren zum Thema Brot

<http://www.brotbackbuch.de>
(Website zum Buch)

<http://www.baeckerlatein.de>
(Lutz Geißlers Lexikon zum Brotbacken)

<http://www.brotbacken.de>
(Firmenwebsite von Lutz Geißlers „Plötzbrot“)

<http://brotdoc.com>
(Brotblog von Björn Hollensteiner)

<http://www.ploetzblog.de>
(Brotblog von Lutz Geißler)

Bezugsquellen

TECHNIK

<http://www.assistent-kuechenmaschine.de>

<http://www.backdorf.de>

[http://www.gaggenau.com/de/category/
baking_and_coffee](http://www.gaggenau.com/de/category/baking_and_coffee)

<http://www.kenwood24.de>

<http://www.kitchenaid.de>

<http://www.manz-backtechnik.de>

[http://www.miele.de/de/haushalt/produkte/
Herde_Backofen.htm](http://www.miele.de/de/haushalt/produkte/Herde_Backofen.htm)

[http://www.neff.de/produkte/herde-
back%C3%B6fen.html](http://www.neff.de/produkte/herde-back%C3%B6fen.html)

<http://www.rofco.be>

[http://www.siemens-home.de/produktsuche/
kochen-und-backen/back%C3%B6fen-
dampfgarer-und-herde/back%C3%B6fen.html](http://www.siemens-home.de/produktsuche/kochen-und-backen/back%C3%B6fen-dampfgarer-und-herde/back%C3%B6fen.html)

ZUBEHÖR UND HILFSMITTEL

<http://www.backfunshop.de>

<http://www.backstars.de>

<http://www.bongu.de>

<http://www.brotformen24.de>

<http://www.gaerkorb.de>

<http://www.hobbybaecker.de>

<http://www.ketex.de/online-shop>

<http://www.ploetzblog.de/markt>

ZUTATEN

[http://www.adler-muehle.de/
bestellung/index.html](http://www.adler-muehle.de/bestellung/index.html)

<http://www.backstars.de>

<http://www.bio-walz.de/Biohof>

<http://www.bongu.de>

<http://www.drax-muehle.de>

<http://www.gaerkorb.de>

<http://www.hobbybaecker.de>

<http://www.horbacher-muehle.de>

<http://www.isaak-naturkost.de>

<http://www.ketex.de/online-shop>

<http://www.legena-naturkost.de>

<http://www.mehlstuebchen.de>

<http://www.spielberger.de>

<http://www.zinssermuehle.de>

Backkurse

Über Brotbacken zu lesen ist das eine. Es selbst auszuprobieren und zu sehen, wie der Teig perfekt ist, das andere.

Wenn Sie wissen möchten, wie sich Roggen-, Weizen- oder Dinkelteige anfühlen müssen, wie sie von weich bis fest am besten geknetet, geformt und gebacken werden, dann besuchen Sie doch einfach einen Brotbackkurs bei Lutz Geißler.

Unter www.brotbackkurse.de finden Sie eine Übersicht über die aktuellen Kurse.

Buchtipps zur Vertiefung

Bread: A Baker's Book of Techniques and Recipes

Sehr gutes Brotbackbuch für Hobbybäcker mit Vorkenntnissen. Ein Klassiker.

Autor: Jeffrey Hamelman

Verlag: John Wiley & Sons

ISBN 978-1118132715

Brotland Deutschland (Band 1–3)

Eigentlich für professionelle Bäcker geschrieben, aber auch für fortgeschrittene Hobbybäcker eine nahezu unerschöpfliche Wissens- und Rezeptquelle.

Autor: Franz Josef Steffen

Verlag: Deutscher Bäcker-Verlag

ISBN 3920787161

(vergriffen, selten antiquarisch)

Brot/Pain

Standardwerk für weizenlastige Brote aus der Schweiz. Für erfahrene Hobbybäcker ein Schatz aus Grundlagen und vielen Rezepten.

Autor/Verlag: Richemont Fachschule

ISBN 3905720051

Advanced Bread and Pastry

Zwar widmet sich nur das halbe Buch dem Brotbacken, aber dafür sehr intensiv. Ein Muss für Hobbybäcker, die tief in die chemisch-physikalischen Prozesse und Einflussfaktoren des Brotbackens eindringen wollen.

Autor: Michel Suas

Verlag: Delmar

ISBN 978-1418011697

Das Brotbackbuch Nr. 1

Grundlagen und Rezepte für ursprüngliches Brot

Das Standardwerk über die Grundlagen des Brotbackens in der heimischen Küche. Mit über 40 Rezepten.

Autor: Lutz Geißler

Verlag: Ulmer

ISBN 978-3-8001-8277-0

Internettipps

REZEPTE

<http://www.backfreaks.de>

<http://baeckersuepke.wordpress.com>

<http://berndsbakery.blogspot.ca>

<http://brotdoc.com>

<http://www.northwestsourdough.com>

<http://www.hefe-und-mehr.de>

<http://www.homebaking.at>

<http://ketex.de>

<http://kochtopf.twoday.net>

<http://ostwestwind.twoday.net>

<http://www.petras-brotkasten.de>

<http://www.ploetzblog.de>

<http://salzkorn.blogspot.de>

<http://www.schellikocht.de>

<http://www.toscasbrotkorb.de>

<http://www.wildyeastblog.com>

FOREN

<http://www.backenmitvollkorn.de>

<http://www.backfreaks.de>

<http://brotbackforum.phpbb3.com>

<http://www.der-sauerteig.com>

<http://www.wir-baecker.de>

VIDEOANLEITUNGEN

<http://www.youtube.com/user/breadhitz>

<http://www.youtube.com/user/MrHollens/>

<http://www.youtube.com/user/Ploetzblog>

RUND UMS BROT

Backwarentests der DLG
<http://www.dlg.org/backwarentest.html>

Deutsches Brotregister
<http://www.brotregister.de>

Die Bäcker. Zeit für Geschmack e. V.
<http://www.die-baecker.org>

Institut für Qualitätssicherung von Backwaren e. V.
<http://www.brot-test.de>

Leitsätze für Brot und Kleingebäck
<http://www.bmelv.de/cae/servlet/content-blob/379754/publicationFile/22005/LeitsaetzeBrot.pdf>

Leitsätze für Feine Backwaren
<http://www.bmelv.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/Lebensmittelbuch/LeitsaetzeFeineBackwaren.pdf>

Wissensforum Backwaren e. V.
<http://www.wissensforum-backwaren.de>

Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks e. V.
<http://www.baeckerhandwerk.de>

Bildquellen

Die Feldfotos von Weizen, Roggen und Dinkel auf den Seiten 16, 45, 74 und 200 wurden uns freundlicherweise von Bäckermeister Dietmar Kappl (www.homebaking.at) zur Verfügung gestellt.

Das Foto auf Seite 263 unten und alle Fotos vom Making Of stammen von Björn Hollensteiner. Alle weiteren Fotos stammen von Lutz Geißler.

Die Zeichnungen fertigte Miriam Strobach nach Vorlagen der Autoren.



Schnell nachgeschlagen

SEITENZAHLEN

farbig: Hauptthema im Buch

kursiv: Rezepte

A

Abglänzen 19

Abstreichen 19

Abwiegen 15

B

Backen 17, 236

– Anbacken 238

– Anbacktemperatur 19, **237**

– Ausbacken 241

– Ausbacktemperatur 19, **241**

– Backen im Topf 239

– Backstein 17

– Backverlust 19

– Einschießen 19, **238**

– Einschnitten 237

– Lupfen 149

– Ofentrieb 20

– Schwaden (Dampf) 21, 194, **238**

– Vorheizen 237

Bäckerhandwerk, traditionelles 11

Bäckerprozente 15

Backforen 256

Backkurse 255

Brioche 81

Brot

– Alltagsbrot 12

– Ausbund 19

– Brotfehler 252

– Brotviefalt 12

– Camembert-Brot 34

– Fensterung 20

– freigeschobenes Brot 20

– Frischhaltung 250

– gutes Brot 12

– Kastenbrot 39, 45, 97, 155,
161, 173

– Krume 20

– Kruste 20

– Lagerung 251

– längliches Brot 33, 39, 75, 91,
109, 115, 167, 173

– Maserung 149, 155

– Retrogradation 250

– rundes Brot 51, 57, 81, 103,
149

– Schimmel 251

– täglich Brot 11

– Tiefkühlen 251

– Volumen 14

Brötchen

– Dinkelbrötchen 121

– Dinkelfeinbrötchen (Pinzen)
133

– Dinkelmischbrötchen 127

– eckige Brötchen 121

– Frischhaltung 250

– Lagerung 251

– längliche Brötchen 63

– Roggenbrötchen 179

– Roggenmischbrötchen 185

– runde Brötchen 69, 127, 133,
179, 185

– Tiefkühlen 251

– Weizenbrötchen 63

– Weizenmischbrötchen 69

Brühstück 103, **213**

D

Dinkel 88

– Gesundheit 243

– Sorten 89

– Spelz 243

– Trockenbacken 88

– Überkneten 88, 218, 235

– Verarbeitung 88

Dinkelbrote

– Freigeschobenes 91

– Kastenbrot 97, 103

– Mischbrot 115

– Vollkornbrot 109, 246, 247

direkte Führung 208

Dunst 202

E

Eistreiche 20, 81, 133

G

Gare 20, **232**

– Fingertest (Garprobe) 20, **236**

Gartemperatur 233

Gärverzögerung (kalte Gare,
Übernachtgare) 16, 17, **234**, 246

Garzeit 16, **234**

Garzustände 233, 236

– Stockgare 16, 21, 193, **232**, 245

– Stückgare 16, 21, 193, **233**, 245

– Zwischengare 21

Gebäckvolumen 14

Gesundheit 242

– Amylase-Trypsin-Inhibitoren
(ATI) 243

– Dinkel als Weizenersatz 243

– Kohlenhydrate 242

– Nährstoffe 242

– Unverträglichkeiten 243

– Weizenunverträglichkeit 243

– Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) 243

Glanzstreiche 20

Glutathion 89

Gluten (Kleber) 20

Grieß 202

H

Hefe 204

Hefemenge abschätzen 15

I

indirekte Führung 208

Industrialisierung 11

K

Kastenform 17

Kneten 16, 20, 214

– Arbeitsschritte 214

– Autolyse 19, **216**

– Fenstertest 19, **216**

– fester Teig 218

– Kleberentwicklung 216

– Knetmaschine 195, **219**

– Knetzeit 16

– maschinell kneten 16

– no knead 219

– Prozesse im Teig 214

– Quellknetung 146, **161**

– Reihenfolge der Zutaten 16

– Sauerstoff 216

– Schrotteige 220

– Schüttflüssigkeit 21

– Überkneten 218

– Vollkornteige 220

– von Hand kneten 16, 219

– weicher Teig 218

– zu weicher Teig 16

Kochstück 45, 161, **213**

Körner 212

M

Mehl 20, 200

– Ausmahlungsgrad 19, **202**

– Bezugsquellen 255

– Dinkelmehl 1050 91, 115, 127, 173

– Dinkelmehl 630 97, 121, 133

– Dinkelvollkornmehl 109, 121, 133

– Lagerung/Haltbarkeit 203

– Mahlen 200

– Mehltypen 20, **202**

– Reismehl 16

– Roggenmehl 1150 57, 115, 127, 149, 155, 173, 179, 185

– Roggenvollkornmehl 69, 149, 155, 167, 185

– Schwarzzroggenmehl 2500 168

– selbst mahlen 203

– Sortenvergleich 202

– Weizenmehl 1050 33, 39, 57, 75, 81, 173, 185

– Weizenmehl 550 39, 63, 69, 81

– Weizenvollkornmehl 51, 57, 69

Mehlkochstück 20, 89, 91, 97, 109, 121, 133, 167, **213**

Muffins 81

N

Nachreifen 193

Naturbelassenheit 200

Nullteig 20, **212**

– Autolyseteig 19, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 91, 97, 109, 115, 121, 127, **213**

– Brühstück 103, **213**

– Kochstück 45, 161, **213**

– Mehlkochstück 20, 89, 91, 97, 109, 121, 133, 167, **213**

– Quellstück **212**

– Ruhezeiten anpassen 245

Q

Quellstück 212

R

Rezepte anpassen 244

– Garzeiten anpassen 245

– Praxisbeispiele 246

– Vorstufen anpassen 244

Rezepthinweise 14

Rezeptsammlungen 256

Roggen

– Auswuchsschaden 147

– Enzymatik 147

– Lichtkornroggen 147

– Prozesse im Teig 146

– Saatgut 147

– Sauerteig 147

– Schleimstoffe (Pentosane) 20, **146**

– Verarbeitung 146

Roggenbrote

– Freigeschobenes 149

– Kastenbrot 155

– Mischbrot 248

– Mischbrot 70/30 173

– Mischbrot 80/20 173

– Schrotbrot 161

– Vollkornbrot 167

Roggenkörner 161

S

Saaten 212

Salz 204

Sauerteig 20, **209**

– alter Sauerteig 97, 212

– Anstellgut (ASG) 15, 19, **211**

– Auffrischen (Füttern) 210

– Einstufenführung 212, 236

– Essigsäure 211

– fester Sauerteig 33, 39, 75, 81, 91, 133, 179

– Führungsmöglichkeiten 211

– haltbar machen 212

– Herstellung 210

– Milchsäure 211

– Mischen 15

– Monheimer Salzsauer 149, 155, 161, **212**

– Reifezeiten anpassen 245

– Reinzuchtsauerteig 209, 210

– Säureverteilung 211

– Starter 15, 19, **211**

– Temperatur 211

– Versäuerung von Roggen 147

– Vorteile 209

– weicher Sauerteig 39, 45, 51, 57, 63, 69, 97, 103, 109, 115, 121, 127, 149, 155, 161, 167, 173, 185

Schrot 21, 202

– Dinkelschrot fein 103

– Dinkelschrot mittel 103

– Roggenschrot fein 161

– Roggenschrot mittel 161

– Weizenschrot fein 45

– Weizenschrot mittel 45

T

Teigausbeute (TA) 15, 21

– theoretische Teigausbeute 15

Teigbearbeitung 221

– Abstechen von Teiglingen 221

– Dehnen und Falten (Aufziehen)
19, **217**

– Langwirken 20, **223**

– Pain fendu 33, 39, 75

– Rundscheifen 20, **225**

– Rundwirken 20

– Schluss 21, 233

– Schnitt- und Drücktechniken 24

– Teigeinlage 21

– Teigling 21

– Vorformen 223

– Wirken 21, **221**

– Wirken von Roggenteigen 225

Temperatur

– Gartemperatur 16, **233**

– Kühlschranktemperatur 17

– Sauerteigtemperatur 211

– Schüttwassertemperatur 234

– Teigtemperatur 16, 21, **234**, 245

– warme Temperaturen erreichen
234

– Zutaten temperieren 17

V

Verkleisterung 213

Videoanleitungen 256

Vorstufen 21, 208

Vorteig 209

– Biga 19, 63, 81, 127, **209**

– Poolish 20, 33, 39, 45, 51, 57,
69, 75, 91, 97, 103, 109, 121,
133, **209**

– Poolish (Roggen) 115

– Poolish Sauerteig 185

– Reifezeiten anpassen 244

W

Wasser 204

Weizen 30

– Goldblumenweizen 243

– Kamut 243

– Prozesse im Teig 30

– Saatgut 31

– Verarbeitung 30

Weizenbrote

– Feinbrot (Rosinenbrot) 81

– Freigeschobenes 33, 39, 75

– Kastenbrot (Stuten) 39

– Mischbrot 57

– Schrotbrot 45

– Vollkornbrot 51

U

Unverträglichkeiten 243

Z

Zeit 11

– effektive Arbeitszeit 17

– Garzeit 16, **234**

– Knetzeit 16

– Zubereitungszeit 17

Zubehör 194

– Abdeckhauben 197

– Arbeitsplatte 194

– Bäckerleinen 196

– Backofen 194

– Backstein 196

– Bezugsquellen 255

– Einschießer 17, 19, 196, 238

– Feinwaage 15, 195

– Frischhaltefolie 197

– Gärkorb 20, 195

– Gärschrank/Gärbox 197

– Kastenform 17, 196

– Kippdiele 196

– Knetmaschine 195

– Löffelwaage 15, 195

– Mehlbesen 196

– Rollholz 196

– Schneidwerkzeuge 195

– Schrauben/Nägel, Metallschale
195

– Schüsseln 195

– Stipprolle 196

– Teigbürste (Bräunwisch) 196

– Teigkarte 195

– Thermometer 196

– Waage 15, 194

Zutaten (sonstige)

– Acerolakirschkupfer/-saft
89

– Altbrot 57, 149, **251**

– Ascorbinsäure 89

– Brotgewürz 168, **207**

– Butter 81

– Butter ersetzen 15

– Buttermilch 45

– Camembert 34

– Eier 81, 133, **206**

– Enzyme **207**, 243

– Fett 206

– Fleur de Sel 121

– Gerstenmalzextrakt inaktiv
(flüssig) 185

– Hagelzucker 133

– Honig 81, 133, 179

– Kartoffeln 88

– Käse 69

– Kräuter 91

– Kümmel 180

– Malz 19, **205**

– Malzmehl aktiv 69, 121

– Malzmehl inaktiv 63

– Milch 81, **206**

– moderne Backmittel 207

– Mohn 64

– Nüsse 174

– Oliven 91

– Olivenöl 133

– Rosinen 81, 109

– Schinken 69

– Sesam 64, 127

– Tomaten 174

– Vollrohrzucker 167

– Zesten 81

– Zitronensaft 89

– Zucker 206

– Zwiebeln 174

Die Autoren



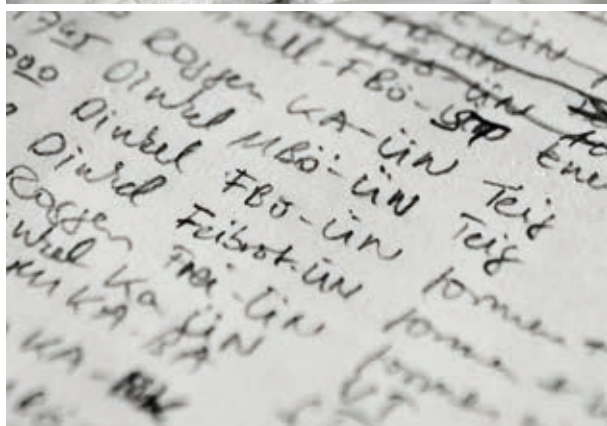
Lutz Geißler

Gutes Brot ist die Leidenschaft von Lutz Geißler. Ursprünglich leitender Geologe in der Bergbaubranche, entwickelt er nun als Selbstständiger in jeder freien Minute Rezepte für das Gastronomie- und Bäckerhandwerk, schreibt Backbücher, gibt Brotbackkurse und berät kleine bis mittelständische Bäckereibetriebe. Seit mehreren Jahren beschäftigt er sich intensiv mit dem Brotbacken. Lutz Geißler legt besonderen Wert auf die traditionelle Brotbackkunst, die dem Brot Zeit und damit einen eigenen Charakter gibt. Er arbeitet ausschließlich mit naturbelassenen Rohstoffen. Seine Brotexperimente, Backreportagen und Rezepte veröffentlicht er regelmäßig auf seiner Internetseite www.ploetzblog.de.



Björn Hollensteiner

Dr. Björn Hollensteiner ist Hausarzt im Münsterland. Neben der Verwendung natürlicher Rohstoffe und den traditionellen Methoden der Brotherstellung ist ihm besonders wichtig, dass seine Rezepte alltagstauglich sind – sich also dazu eignen, auch neben einer beruflichen Tätigkeit und privaten Aktivitäten selbstgemachtes Brot herzustellen. Hierzu sind die Rezepte an den normalen Tagesablauf angepasst. Seit einigen Jahren veröffentlicht er seine Rezepte für Brot und Brötchen sowie Reiseberichte auf seiner Internetseite <http://brotdoc.com>.





Impressum

Die in diesem Buch enthaltenen Empfehlungen und Angaben sind von den Autoren mit größter Sorgfalt zusammengestellt und geprüft worden. Eine Garantie für die Richtigkeit der Angaben kann aber nicht gegeben werden. Autoren und Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden und Unfälle. Bitte setzen Sie bei der Anwendung der in diesem Buch enthaltenen Empfehlungen Ihr persönliches Urteilsvermögen ein. Der Verlag Eugen Ulmer ist nicht verantwortlich für die Inhalte der im Buch genannten Websites.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2015 Eugen Ulmer KG

Wollgrasweg 41, 70599 Stuttgart (Hohenheim)

E-Mail: info@ulmer.de

Internet: www.ulmer.de

Umschlagentwurf, Innenlayout und Satz:

Le Foodink, Wien, www.lefoodink.com

Reproduktion: timeRay visualisierungen, Herrenberg

Druck und Bindung: Friedrich Pustet KG, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-8001-8374-6 (Print)

ISBN 978-3-8001-0481-9 (PDF) - V 2
