



Lutz Geißler

BROT BACK BUCH

Nr. 1

**Basiswissen, Knettechniken,
Teigführung und viele Praxistipps
Über 40 alltagstaugliche Rezepte**

Weltbild

Lutz Geißler

**BROT
BACK
BUCH**

Nr. 1

**Basiswissen, Knettechniken,
Teigführung und viele Praxistipps
Über 40 alltagstaugliche Rezepte**

Weltbild

Inhalt

7 VORWORT

8 TIPPS FÜR DEN START

8 Vor- und Zubereitungszeiten

8 Teiggewicht und Teiginlage

9 Teigausbeute (TA)

9 Zutaten

10 Bäckerprozente

10 Sauerteige

10 Kneten

11 Techniken zur Teigverarbeitung

11 Temperatur und Garzeit

11 Einschneiden von Teiglingen

11 Das Schwaden

11 Kurzfassung der Rezepte

11 Planung eines Backtages

13 FACHBEGRIFFE AUF EINEN BLICK

Rezepte für den Anfang

19 Landbrot

21 Saatenbrot

25 Weizenmischbrot I

27 Weißbrot mit Buttermilch

31 Toastbrot

35 Fladenbrot

37 Schweizer Brot

41 Eckbrötchen

43 Morgenbrötchen

47 Kartoffelbrötchen

49 Schusterjungen

52 Zopf & Zuckerkuchen

55 Variante: Zuckerkuchen

Rezepte mit etwas Übung

58 Weizenmischbrot II

61 Reines Roggenbrot

63 Dreierbrot

67 Rundbrot

69 Speckfettbrot

73 Kartoffelbrot

77 Schwarzbierbrot

79 Baguette

85 Schokobrot

87 Mohnzopf

91 Weizenbrötchen

95 Rustikale Weizenbrötchen

97 Haferflockenbrötchen

101 Dinkelsonnen

104 Milchbrötchen/Rosinenbrötchen

109 Laugenbrezeln

Rezepte für Fortgeschrittene

115 Roggenmischbrot

117 Langbrot

121 Knospenbrot

123 Roggenmischbrot mit Vollkorn

127 Weißbrot

129 Chiabatta

133 Dinkelvollkornbrot

137 Buttermilchbrot

141 Zwirbelbrot (zwei Variationen)

143 Vollkorntoastbrot

147 Mediterranes Brot

151 Französisches Baguette

155 Stangenbrot

157 Roggenmischbrötchen

161 Schwarzbrot

164 Croissants

Alles rund ums Brotbacken

172 WAS BRAUCHT GUTES BROT?

172 Von Kruste und Krume

173 Mit Rat und Tat

174 Schritt für Schritt

176 KÜCHENHELFER: ZUBEHÖR ZUM BROTBACKEN

181 Reinigung und Pflege

182 TEILE EINES GANZEN: DIE ZUTATEN

182 Mehl

191 Wasser

191 Triebmittel

195 Salz

196 Milch & Co.

196 Fette

197 Zucker

197 Eier

198 Mysterium Malz

201 Gewürze

202 TEIGE AN DER LEINE: TEIGFÜHRUNG

202 Direkt zum Ziel

203 Stufenweise zum Ziel

229 HERR DER DINGE: TEIGSTEUERUNG

229 Wassergehalt

232 Temperatur

235 Zeit

238 GUTES FÜR DEN TEIG: DAS KNETEN

238 Wie lange wird geknetet?

239 Jede Zutat zur rechten Zeit

239 Das Klebergerüst

242 Knetmaschine

243 Von Hand kneten

247 Den Teig dehnen und falten

250 GANZ SCHÖN FÖRMLICH: DAS WIRKEN

251 Rundwirken

256 Langwirken

258 Rundschleifen

260 KURZ VOR DEM ZIEL: ENDLICH BACKEN

260 Die Reifeprüfung

261 Der letzte Streich

267 Wie heiß muss es sein?

268 Ohne geht's nicht – Schwaden (Dampf)

272 Hinein in den Ofen

272 Was geschieht beim Backen?

274 WÜRDIG ALTERN: BROT RICHTIG FRISCHHALTEN

274 Frische dank guter Rezepturen

275 Frische durch richtige Lagerung

277 BROTFEHLER ERKENNEN UND BEHEBEN

277 Den Tätern auf der Spur

281 REZEPTE ANPASSEN UND ERFINDEN

285 SERVICE

286 Brotbacken mit Lutz Geißler

287 Rund ums Brot

288 Der Autor

289 Schnell nachgeschlagen



Vorwort

Im Jahre 2008 habe ich eine Leidenschaft entdeckt, die weit über das hinausgeht, was ich selbst noch als Hobby bezeichnen würde. Eine Leidenschaft, die sich hoffentlich auf Sie als Leser überträgt.

Meine ersten Backversuche im eigenen Ofen waren Symbiosen aus völliger Unwissenheit und guten Rezepten aus dem Internet. Besonders gedankt sei an dieser Stelle Petra Holzapfel und Gerhard Kellner, die mit ihren Foodblogs den Grundstein für mein Backinteresse legten. Schon nach kurzer Zeit hielt ich meine Backversuche selbst im Internet fest (www.ploetzblog.de).

Das Wissen habe ich mir autodidaktisch aus unzähligen Quellen im Internet, aber auch aus Fachbüchern zusammengetragen. Ich durfte in professionellen Backstuben helfen und im Austausch mit anderen Hobbybrotbäckern Wissen teilen. Dieser Austausch hat mir gezeigt, dass Hobbybäcker damals keine Möglichkeit hatten, Grundlagen zum Brotbacken gebündelt nachzulesen. Deshalb habe ich mir vorgenommen, ein umfassendes Buch zu schreiben.

Aus der eigenen Erfahrung heraus empfehle ich Anfängern, mit dem Rezepteteil des Buches zu beginnen, also einfach loszubacken, aus den Fehlern zu lernen und erst dann gezielt nach möglichen Ursachen im Buch zu forschen.

Verstehen Sie das Buch als Nachschlagewerk, das Sie bei Problemen und mit wachsendem Wissensdurst immer wieder zur Hand nehmen können.

Nach weit mehr als 100.000 verkauften Exemplaren und fast zehn Jahren seit den ersten Zeilen dieses Buches hat sich die Brotwelt gewandelt, auch dank dieses Buches. Es gibt unzählige Angebote für Hobbybrotbäcker. Es entstehen wieder kleine Bäckereien mit gutem Brot. Die Medien berichten fast wöchentlich über Brot und Brötchen. Und auch ich bin inzwischen unter die produzierenden Bäcker gegangen, um zu zeigen, dass gutes Brot auch wirtschaftlich hergestellt werden kann.

Nach so vielen Jahren war es an der Zeit, die nunmehr vierte Auflage stark zu überarbeiten, an mein neues Wissen anzupassen und meinen inzwischen noch tieferen Blick auf Brot einfließen zu lassen.

Für die intensive Diskussion und Korrektur der neuen Auflage möchte ich Bäckermeisterin Christina Weiß danken, die mir neben aller Fachlichkeit auch persönlich Halt und Rat gibt. Ich möchte unsere Arbeit und unser Leben nicht missen.

Die erste Auflage dieses Buches ist entstanden, als meine Tochter Lotte im ersten Lebensjahr stand. Mein Leben und auch das meiner drei Kinder hat sich wenige Jahre danach komplett gewandelt. Ganz gleich, was noch auf euch zukommt, was ihr angetragen bekommt, liebe Lotte, lieber Emil, lieber Willi: Ich werde immer euer Papa und immer für euch da sein. Dieses Buch ist euer Buch. Ihnen, meinen Lesern, wünsche ich stets ein gutes Brot zur Seite.

Ihr Lutz Geißler

Tipps für den Start

Sie können die Rezepte allesamt backen, ohne den Grundlagenteil meines Buches gelesen zu haben. Die wichtigsten Grundbegriffe finden Sie auf Seite 13. Das unbedingt notwendige Zubehör habe ich für Sie ab Seite 176 aufgelistet. Einige Hinweise zum Umgang mit den Rezepten gebe ich Ihnen auf den folgenden Seiten mit auf den Weg.

Sollten Sie Fragen zu den Rezepten haben, können Sie sich direkt an mich wenden. Auf der Internetseite www.brotbackbuch.de gebe ich Ihnen ein Forum für Ihre Fragen.

Verstehen Sie die nachfolgenden Rezepte als Hilfe, als Richtlinie oder Leitfaden, ein gutes Brot zu backen. Befolgen Sie die Rezepte nicht wie ein Gesetz, sondern achten Sie auf Ihre Backumgebung und sammeln Sie Erfahrungen.

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Auch wenn die Brote und Brötchen am Anfang nicht nach Ihren Vorstellungen aussehen, schmecken werden sie in aller Regel sehr gut.

MEINE BITTE

Dieses Buch gibt Ihnen Ratschläge und Tipps, wie Sie daheim das Beste aus Ihrem Teig herausholen. Guten Bäckerprodukten können Sie so sehr nahe kommen, sie aber in ihrer Qualität nie erreichen (z. B. wegen anderer Ofentechnik). Deshalb und weil mir die guten Bäcker sehr am Herzen liegen, bitte ich Sie: Unterstützen Sie Ihren heimischen Bäcker im harten Wettbewerb mit SB-Backshops, Backautomaten, Discountern und Großbäckereien. Erst wenn Sie mit seinem Angebot und der Backwarenqualität nicht zufrieden sind, lohnt es sich aus meiner Sicht, selbst zu backen.

Vor- und Zubereitungszeiten

Für jedes Rezept habe ich effektive und absolute Vor- und Zubereitungszeiten angegeben. Zur Vorbereitung zählen alle Tätigkeiten, die vor dem Backtag stattfinden müssen, beispielsweise das Ansetzen von Sauerteigen oder Vorteigen, aber auch die Teigbereitung und das Formen von Teig, der über Nacht gehen muss. Die Zubereitung umfasst sämtliche Aufgaben während des Backtages.

Die **effektiven Zeiten** geben Ihnen an, wie lange Sie tatsächlich in der Küche tätig sein müssen. Die **absoluten Zeiten** umfassen zusätzlich jene Zeiträume, in denen die Teige oder Teiglinge ruhen oder backen.

Sie werden feststellen: Brotbacken ist nicht so zeitaufwändig, wie die meisten Menschen glauben. Die meiste Zeit arbeitet der Teig allein.

Teiggewicht und Teigeinlage

Das Teiggewicht in den Rezepten gibt Ihnen auf einen Blick die **Gesamtmasse** des Teiges wieder. Die **Teigeinlage** dagegen ist das Gewicht eines Teigstückes, das vom Gesamtteig abgenommen und zu einem **Teigling** verarbeitet wird. Bei Brotrezepten sind beide Angaben identisch, da das Brot aus dem gesamten Teig gebacken wird. Bei Kleingebäck oder Brötchen entspricht die Teigeinlage dem Gewicht eines Teiglings. Haben Sie also 800 g Teig und eine Teigeinlage von 100 g, so können Sie daraus acht Brötchen backen.

Wenn Sie von der Teigeinlage 10–25 % abrechnen, erhalten Sie das Gebäckgewicht nach dem Backen. Dieser sogenannte Backverlust entsteht vor allem, weil beim Backen Wasser aus dem Teig verdunstet. Außerdem verliert der Teig durch die Abgabe von Feuchtigkeit und Gärgas während der Gare etwas Gewicht (Gärverlust).

Teigausbeute (TA)

In jedem Rezept ist eine sogenannte **Teigausbeute** (TA) angegeben. Sie ist ein Maß für die Teigkonsistenz. Eine hohe Teigausbeute (> 165) ist ein Indiz für einen weicheren Teig, eine niedrigere Teigausbeute (< 160) für einen festeren Teig. Sie berechnet sich aus dem Anteil der verwendeten Flüssigkeiten im Verhältnis zur Gesamtmehlmenge (siehe Seite 229).

Mit dem Ausdruck „(theoret.)“ verdeutliche ich in manchen Rezepten, dass es sich um eine theoretische, rein rechnerische Größe handelt. Grund hierfür sind Zutaten, die sehr viel Wasser binden können. Trotz der rechnerisch hohen Teigausbeute besitzt der Teig deshalb eine Konsistenz, mit der Sie gut arbeiten können.

In die Teigausbeute habe ich auch die Mehl- und Flüssigkeitsmengen vom Anstellgut des Sauerteiges eingerechnet, da es nicht wieder vom fertigen Sauerteig abgenommen, sondern mit verbacken wird (siehe Seiten 213 und 214).

Zutaten

MEIN TIPP

Geben Sie beim Abwiegen der Zutaten immer erst die weichen Zutaten in die Schüssel (z.B. Wasser, Vorteig) und danach das Mehl. So vermeiden Sie Mehltreue am Schüsselboden. Die Zutaten können sich schneller zu Teig verbinden.

Achten Sie außerdem darauf, dass lebendige Zutaten wie Hefe, Vorteig oder Sauerteig nie in direkten Kontakt mit heißem Wasser oder Salz kommen. Nutzen Sie bis zum Vermischen das Mehl als Trennschicht zwischen dem "Lebenden" und dem "Tötenden".

Wiegen Sie Zutaten bitte generell mit einer Waage ab. Besonders bei kleinen Mengen sollten Sie exakt vorgehen. Eine **Feinwaage** ist hilfreich für Mengen kleiner als fünf Gramm.

Wiegen Sie zuerst flüssige Zutaten wie Wasser, gefolgt von Salz (und Zucker) ab. Anschließend die Mehle darüber wiegen und zuoberst die lebenden Bestandteile wie Hefe, Sauerteig oder Vorteig. Mit dieser Grundregel verringern Sie Anhaftungen am Schüsselboden. Außerdem schützen Sie die Mikroorganismen vor dem teils heißen Wasser. Durch das Mischen gleicht sich die Wassertemperatur schnell an und es besteht keine Gefahr mehr. Trennen Sie beim Einwiegen also immer das „Lebende“ vom „Tötenden“.

Kaufen Sie **Mehle** möglichst direkt vom Hersteller. Achten Sie darauf, das Mehl nicht über das Verfallsdatum zu lagern, da die Backkraft mit der Zeit schwindet.

Wird in den Rezepten mit Hefe gearbeitet, handelt es sich stets um **Frischhefe**. Sie ist unkomplizierter einsetzbar als Trockenhefe. Frischhefe muss nicht in Wasser aufgelöst werden. Sie wird wie alle anderen Zutaten behandelt. Beim Kneten verteilen sich die Hefezellen ausreichend gut im Teig.

DURCHMESSER EINER HEFEKUGEL ZUM ABSCHÄTZEN DER HEFEMASSE

Hefemasse	Ø (mm)	Hefemasse	Ø (mm)
0,1 g	5,5	1,4 g	13,2
0,2 g	6,9	1,5 g	13,5
0,3 g	7,9	1,6 g	13,8
0,4 g	8,7	1,7 g	14,1
0,5 g	9,4	1,8 g	14,3
0,6 g	9,9	1,9 g	14,6
0,7 g	10,5	2,0 g	14,8
0,8 g	10,9	2,5 g	16,0
0,9 g	11,4	3,0 g	17,0
1,0 g	11,8	3,5 g	17,9
1,1 g	12,2	4,0 g	18,7
1,2 g	12,5	4,5 g	19,5
1,3 g	12,9	5,0 g	20,2

Möchten Sie mit **Trockenhefe** arbeiten, nehmen Sie nur ein Drittel der angegebenen Frischhefemenge an Trockenhefe. Sie werden jedoch spätestens bei Rezepten mit Vorteigen merken, dass derart kleine Mengen Trockenhefe kaum noch abzuwiegen sind. Häufig sind nur 0,1 g Frischhefe notwendig. Umgerechnet wären das 0,03 g Trockenhefe. Arbeiten Sie auch deshalb besser mit Frischhefe.

Falls Sie keine Waage zur Hand haben, hilft Ihnen die Tabelle auf Seite 9 zum Abschätzen der Hefemenge.

Einige Zutaten sind in den Rezepten in Klammern aufgeführt. Oft handelt es sich dabei um Malz, das die Broteigenschaften in Nuancen verbessern kann. Auf diese eingeklammerten Zutaten können Sie auch ohne Weiteres verzichten. Die Brotqualität wird sich dadurch nicht wesentlich verschlechtern.

Bäckerprozente

In den Rezepten habe ich sogenannte Bäckerprozente aufgeführt. Dabei handelt es sich um den relativen Anteil der jeweiligen Zutat. Für erfahrenere Hobbybäcker sind diese Prozente ein wichtiges Hilfsmittel, um die Rezepte auf größere oder kleinere Mengen umzurechnen. Außerdem bieten die Angaben die Möglichkeit, die Rezeptemengen unabhängig untereinander zu vergleichen.

Die Prozentangaben in der ersten Spalte beziehen sich auf die Gesamtmehlmenge (beziehungsweise Gesamtmenge der Getreideerzeugnisse) des Teiges. Die Angaben der zweiten Spalte beziehen sich nur auf die in der jeweiligen Vorstufe verwendete Mehlmenge (beziehungsweise Getreideerzeugnismenge).

Sauerteige

Sämtliche Sauerteige werden in den Rezepten aus praktischen Gründen einstufig geführt. Eine mehrstufige Führung ist möglich, aber aufwändig (siehe Brotbackbuch Nr. 4). Ab Seite 209 finden Sie die Grundlagen dafür. Die angegebenen Gartemperaturen für den Sauerteig sind auf die üblichen Küchenbedingungen angepasst (20–22 °C).

Kneten

Da die Teigkonsistenz neben dem Wasseranteil vor allem von der Mehlqualität und von den schwankenden Wassergehalten anderer Zutaten (zum Beispiel Joghurt, Quark, Kartoffeln) abhängt, behalten Sie bei Teigen mit hohem Wassergehalt (Teigausbeute größer als 160) zunächst 5–10 % der jeweiligen Wassermenge zurück.

Fügen Sie diese erst ab der Hälfte der Mischphase in kleinen Portionen zu, bis der Teig eine Beschaffenheit hat, die Ihnen praktikabel erscheint. Mit dem zurückbehaltenen Wasser vermeiden Sie einen zu weichen Teig. Gleiches gilt für andere Schüttflüssigkeiten wie zum Beispiel Milch.

Die in den Rezepten angegebenen Knetzeiten sind für die maschinelle Knetung ausgelegt und als Richtwerte zu verstehen, die Sie auf Ihre Maschine und den Teig anpassen sollten.

Verwenden Sie niemals ein haushaltsübliches Handrührgerät. Es kann mit den schweren Brotteigen nur kurze Zeit umgehen, ehe es Schaden nimmt. Für weiche Teige ist es meist geeignet.

In den Rezepten werden die Zutaten zunächst auf „niedrigster Stufe“ gemischt und anschließend auf „zweiter Stufe“ geknetet. Die niedrigste Stufe entspricht an allen Geräten der langsamsten Geschwindigkeit. Die Zutaten sollen nur homogen vermengt und noch nicht im eigentlichen Sinne geknetet werden. Die zweite Stufe steht für die nächsthöhere Geschwindigkeit. Schneller sollte eine Knetmaschine nicht eingestellt werden. Nur bei weichen Weizenteigen kann es sich lohnen, die Geschwindigkeit auf die dritte oder vierte Stufe zu erhöhen.

Sollten Sie keine Knetmaschine haben, kneten Sie von Hand (siehe Seite 243). So lernen Sie am besten die Entwicklung des Teiges beim Kneten kennen. Als Faustregel gilt, dass sich die Knetzeiten beim Kneten von Hand um das Doppelte bis Dreifache der Maschinenknetzeiten verlängern (je nach Technik und Geschwindigkeit).

Neben dem Maschinentyp hängt die Knetzeit auch von der Mehlqualität, der Teigkonsistenz und der Temperatur der Zutaten ab. Deshalb sollten Sie sich in erster Linie an der im jeweiligen Rezept beschriebenen Teigbeschaffenheit und nicht haargenau an den Knetzeiten orientieren. Setzen Sie möglichst viele Ihrer Sinne ein, um den Teig zu riechen, zu schmecken, zu sehen und zu fühlen.

Techniken zur Teigverarbeitung

In den Rezepten werden Sie häufig aufgefordert, den Teig zu falten. Damit ist gemeint, den Teig während der ersten Gehphase (Stockgare oder Teigruhe genannt) zu dehnen und anschließend wieder zusammenzufalten, um den Teig zu straffen, ihn später besser verarbeiten zu können und letztlich die Brotqualität zu verbessern. Der Teig kann auf verschiedene Art und Weise gefaltet werden. Ab Seite 247 finden Sie die genauen Anleitungen.

Auch das Rundwirken, Langwirken und Rundschleifen von Teig ist im Grundlagenteil ausreichend beschrieben (siehe Seite 250). Die Herstellung spezieller Brotformen ist im jeweiligen Rezept Schritt für Schritt dokumentiert. Bei sehr weichen Teigen ist es hilfreich, mit nassen Händen und ohne Mehl zu arbeiten. So können Sie den Teig ohne zu kleben in Form bringen.

Temperatur und Garzeit

Die in den Rezepten angegebene Teigtemperatur ist ein Richtwert, den Sie über die Wassertemperatur beeinflussen können. Ist der Teig deutlich wärmer oder kälter, verändern sich die Garzeiten erheblich. Die Gartemperatur ist die Temperatur, bei der ein Teig oder ein Teigling (der geformte Teig) aufgehen soll. Ist die Teigtemperatur bzw. die Raumtemperatur in Ihrer Küche niedriger als im Rezept für die Teiggare angegeben, verlängern Sie die Garzeit. Ist sie höher, verkürzen Sie die Garphase. Die empfohlenen Garzeiten sollten Sie genauso flexibel handhaben. Je nach Luftfeuchte, Temperatur, Sauerteig-, Enzym- und Hefeaktivität, Mehlqualität und Teigverarbeitung können diese Zeiten schwanken. Nutzen Sie den Fingertest (siehe Seite 262) und

die Volumenzunahme, um den richtigen Garzustand Ihres Brot- oder Brötchenteiges festzustellen.

Einschneiden von Teiglingen

Zum Einschneiden des Teiges vor dem Backen wird ein sehr scharfes Messer oder eine Rasierklinge benötigt. Ist in den Rezepten vom Einschneiden „mit flacher Klinge“ die Rede, halten Sie das Messer oder die Rasierklinge schräg (ca. 40–50°) zur Teigoberfläche. Beim Einschneiden „mit gerader Klinge“ führen Sie das Schneidwerkzeug mit der Klinge senkrecht zur Teigoberfläche (wie üblich beim Schneiden mit einem Messer).

Das Schwaden

Das Schwaden oder Bedampfen des Ofens ist eine der wichtigsten Aufgaben, nachdem Sie den geformten Teig in den Ofen geschoben haben. Der Dampf verhilft dem Brot zu einer schönen Kruste und verbessert das Brotvolumen. Wie Dampf im Ofen am besten erzeugt werden kann, erfahren Sie ab Seite 268.

Kurzfassung der Rezepte

Jedes Rezept wird von mir so ausführlich wie möglich beschrieben. Für erfahrenere Bäcker oder für Bäcker, die ein Rezept immer wieder backen, gibt es eine Kurzfassung. Dort werden die wichtigsten Schritte und Backangaben auf einen Blick zusammengefasst.

Planung eines Backtages

Egal ob Sie vorhaben, am kommenden Backtag nur ein Brot oder eine ganze Reihe von Backwaren herzustellen, sollten Sie sich immer Gedanken um den zeitlichen Ablauf machen. Das trifft besonders auf die indirekt geführten Teige zu. Teige also, für die am Vortag eine Vorstufe (Sauerteig, Vorteig oder anderes) angesetzt werden muss. Auch ohne Planung gelingt das Backen, sofern Sie auf die Vorstufen und den Teig achten. Ist der grobe zeitliche Ablauf jedoch bereits von vornherein klar, kann der Backtag deutlich entspannter verlaufen.

Fachbegriffe auf einen Blick

ABGLÄNZEN

Abstreichen oder Absprühen der Brotkruste vor und/oder nach dem Backen mit Wasser, einer Glanzstreichle oder einer anderen flüssigen Substanz unter Bildung einer glänzenden Schicht.

ABSTREICHEN

Aufbringen von flüssigen Stoffen oder Stoffgemischen mit Pinsel oder Bürste auf die Brotkruste.

ANBACKEN

Erste und kürzeste Backphase bei hoher Temperatur (ca. 10–15 Minuten).

ANSTELLGUT (ASG)

Eine vorhandene Sauerteigkultur, die zum Ansetzen eines Sauerteiges dient.

AUFARBEITEN

Bezeichnet die Bearbeitung des Teiges nach der Stockgare (Teigruhe) und umfasst im Wesentlichen das Abtrennen von Teiglingen sowie das Wirken.

AUFFRISCHEN

Regelmäßiges Mischen des kühl gelagerten Sauerteiges (Anstellgut) mit Mehl und Wasser unter Gewährleistung ausreichender Reifezeit.

AUSMAHLUNGSGRAD

Prozentuale Größe, die den zu Mehl vermahlenden Kornanteil angibt. Je kleiner der Ausmahlungsgrad, umso kleiner die Mehlsorte, umso weniger Kornbestandteile im Mehl.

AUSBACKEN

Letzte und längste Backphase bei fallender Temperatur im Anschluss an das Anbacken.

AUSBUND

Kontrolliert oder zufällig aufgerissener Teil der Brotkruste während des Ofentriebes.

AUSSTOSSEN / ZUSAMMENSTOSSEN

Sehr kurzes, aber kräftiges Durchkneten des Teiges.

AUTOLYSE

Verquellen von Weizen- und Dinkelmehl und Wasser bei Zimmertemperatur über 20–60 Minuten (selten auch bis zu 24 Stunden) zur Verbesserung der Teigeigenschaften und Reduzierung der Knetzeit.

EINSCHIESEN / EINSCHIEBEN

Hineinschieben von Brot in den Ofen.

FALTEN / AUFZIEHEN

Dehn- und Faltvorgang innerhalb der Stockgare zum Straffen der Teigstruktur.

FENSTERTEST

Schneller Test zur Überprüfung der Kleberentwicklung beziehungsweise Teigstraffung in Weizen- und Dinkelteigen durch Dehnen und Ausdünnen einer kleinen Teigprobe zwischen den Fingern.

FENSTERUNG

Während der Abkühlung des Brotes gebildetes Netzwerk aus feinen Rissen auf der Kruste. Qualitätsmerkmal.

FINGERTEST

Schneller Test zur Überprüfung des Garzustandes von Teiglingen während der Stückgare durch leichtes Eindrücken der Teigoberfläche mit einem Finger.

FREIGESCHOBEN

Ohne stützende Form frei im Ofen gebacken.

FÜHRUNG / TEIGFÜHRUNG

Gesamter Herstellungsablauf eines Teiges vom Mischen der Zutaten bis zum Backen unter Steuerung verschiedener eigenschaftsbestimmender Faktoren.

GARE

Phase zwischen Teigmachen und Backen. Umfasst die Stockgare, Zwischengare und die Stückgare.

GÄRSTABILITÄT

Maß für das Gashaltevermögen von Teigen. Eine gute Gärstabilität ist Voraussetzung für eine gute Gärtoleranz.

GÄRTOLERANZ

Fähigkeit eines Teiges, bei Erreichen oder Überschreiten der optimalen Gare dehnbar und elastisch zu bleiben.

GÄRUNG

Mikrobieller Prozess unter Bildung von Kohlenstoffdioxid und Alkohol, der den Teig reifen und aufgehen lässt.

GLANZSTREICHE

Mischung aus Wasser mit Stärke oder anderen Glanzmitteln zum Abglänzen der Brotkruste.

GLUTEN/KLEBER

Durch Quellung mit Wasser und Kneten erzeugter geordneter Verbund aus Eiweißstoffen (Gliadin, Glutenin) zur Entwicklung eines Teig- beziehungsweise Krumengerüsts. Bestimmt die Backfähigkeit eines Mehles.

HYDRATATION

In Prozenten ausgedrückter Wasseranteil des Teiges bezogen auf die Gesamtmehlmenge.

LANGSOSSEN

Formen eines rund vorgewirkten länglich-ovalen Brötchenteiglings durch eine schnelle Handbewegung.

LANGWIRKEN

Formen eines länglich-ovalen Brotteiglings.

KRUME

Gelockertes, elastisches und von der Kruste umgebenes Inneres eines Brotes.

KRUSTE

Feste, gebräunte und knusprige äußere Schicht eines Brotes.

MEHLKOCHSTÜCK (TANGZHONG, WATER ROUX)

Erhitztes und dadurch zähflüssig verkleistertes Gemisch aus Mehl und Wasser oder Milch. Erhöht die Teigausbeute und verbessert die Krumeneigenschaften von Brot.

MEHLTYPE

Auf dem Mineralstoffgehalt (Aschegehalt) basierende Sorteneinteilung innerhalb der jeweiligen Getreideart. Weizenmehl der Type 550 enthält durchschnittlich 550 mg Mineralstoffe pro 100 g Mehl.

OFENTRIEB

Starke Volumenzunahme des Brotes innerhalb der ersten Backphase durch verstärkte mikrobielle Tätigkeit und physikalische Prozesse.

RÖSCHE

Zart splitternde, knusprige, elastische Gebäckkruste. Qualitätsmerkmal.

RUNDWIRKEN

Formen eines runden Brotteiglings.

RUNDSCHLEIFEN/SCHLEIFEN

Formen von runden Brötchenteiglingen in der hohlen Hand.

SCHLEIMSTOFFE (PENTOSANE)

Zu den Ballaststoffen zählende Stoffgruppe. Bauen in Roggenteigen durch Quellung mit Wasser das Teig- und spätere Krumengerüst auf.

SCHLUSS

Die Nahtstelle eines Teiglings, an welcher der Teig beim Wirken zusammengeführt wurde.

SCHÜTTFLÜSSIGKEIT

Für die Teigbereitung notwendige Flüssigkeit, meist Wasser oder Milch.

SCHWADEN / WRASEN

Dem Ofen zugeführter heißer Dampf.

STOCKGARE / TEIGRUHE

Erste Garphase des Teiges.

STÜCKGARE / ENDGARE

Letzte Garphase des Teiges.

TEIG-AUSBEUTE (TA)

Maß für die Teigkonsistenz. Mit 100 multipliziertes Verhältnis aus Teigmenge (Mehl, Schüttflüssigkeit) und Mehlmenge.



Brotkruste mit Fensterung

TEIGEINLAGE

Gewicht der vom Teig abzutrennenden Teigportionen.

TEIGLING

Vom Teig abgetrennte Teigportion im ungeformten oder geformten Zustand.

VORSTUFE

Mischung aus Getreideerzeugnissen und Flüssigkeit zum Verquellen von Getreidestärke, Eiweißen und Schleimstoffen sowie zur mikrobiellen Vermehrung und Aromabildung. Je nach Vorstufe auch mit Salz und/oder Milchsäurebakterien/Hefepilzen. Zur Vorstufe zählen Sauerteige, Vorsteige, Quell-, Brüh- und Kochstücke.

WIRKEN

Formen des Teiges.

ZWISCHENGARE

Kurze Teigruhe zwischen zwei formgebenden Arbeitsschritten.





Rezepte

FÜR DEN

Anfang



Landbrot

Das Landbrot ist ein Allrounder: Genau das richtige Brot für süße Aufstriche, milde Käse- und Wurstsorten sowie als Beilage zu Salaten.

WEIZENMISCHBROT MIT DINKELANTEIL

Das Landbrot ist ein sehr einfaches Brot aus hellen Mehlen. Das Zusammenspiel der milden Krume mit der kräftigen Kruste verleiht ihm einen besonderen Geschmack. Zu seinem vielfältigen Aroma trägt außerdem der kalt geführte Dinkel-Vorteig bei.

VORSTUFE:

Vorteigzutaten mischen, 1 Stunde Gare bei 20–22 °C, 22–24 Stunden Gare im Kühlschrank (4–6 °C)

KNETEN:

5 Minuten langsam, 8–10 Minuten schnell (glatt, straff, elastisch)

STOCKGARE:

1 Stunde, 20–22 °C

AUFARBEITEN:

ausstoßen, rundwirken

STÜCKGARE:

2 Stunden, 20–22 °C, im Gärkorb (Schluss nach oben)

SCHNITT:

2 cm tief über Kreuz

BACKEN:

50 Minuten bei 250 °C fallend auf 210 °C, mit Schwaden (Schluss nach unten)

ZEITEN

Vorbereitung effektiv:	ca. 15 Minuten
Vorbereitung absolut:	ca. 24 Stunden
Zubereitung am Backtag effektiv:	ca. 45 Minuten
Zubereitung am Backtag absolut:	ca. 4 Stunden

INFOS

Teigsgesamtwicht:	ca. 1155 g
Teigeinlage:	ca. 1155 g
Teigausbeute:	160
Teigtemperatur:	25 °C

VORTEIG

210 g Dinkelmehl 1050	30 %	100 %
210 g Wasser (18–20 °C)	30 %	100 %
2,1 g Frischhefe	0,3 %	1 %

HAUPTTEIG

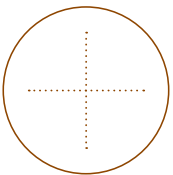
Vorteig	
490 g Weizenmehl 1050	70 %
210 g Wasser (40 °C)	30 %
4,9 g Frischhefe	0,7 %
14 g Honig	2 %
14 g Salz	2 %

MEIN TIPP

Wenn die Zeit zwischen dem Ansetzen des Vorteiges und dem Backtag etwas weniger als 22–24 Stunden beträgt, können Sie die Schüssel ein oder zwei Fächer höher stellen, da die Temperaturen in den meisten Kühlschränken von unten nach oben steigen.

MEIN TIPP

Ist kein Gärkorb zur Hand, können Sie den Teigling auch sofort nach dem Formen mit dem Schluss nach unten auf Backpapier setzen. Zur Gare muss er zuvor bemehlt und dann mit einer Folie oder einem ausreichend großen Behälter abgedeckt werden.



Für den Vorteig eine Schüssel mit Wasser füllen, die Hefe hineinbröckeln und das Mehl zugeben. Die Zutaten mit einem Löffel verrühren. Der Vorteig muss nicht glatt und homogen aussehen. Es genügt, wenn alle Zutaten miteinander vermischt sind.

Die Schüssel mit einer Folie oder einem Deckel abdecken. Den Teig bei Raumtemperatur (ca. 20–22 °C) 1 Stunde lang reifen lassen. Die Schüssel anschließend für 22–24 Stunden bei 4–6 °C im Kühlschrank lagern (z. B. im untersten Fach). Der Vorteig ist reif, wenn er deutlich aufgegangen ist, Blasen schlägt und aromatisch riecht.

Am Backtag den Vorteig mit sämtlichen Zutaten für den Hauptteig 5 Minuten auf niedrigster Stufe vermengen. Anschließend 8–10 Minuten auf zweiter Stufe zu einem glatten, straffen und elastischen Teig kneten.

Den Teig 1 Stunde luftdicht abgedeckt bei ca. 20–22 °C gehen lassen.

Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche von Hand kräftig ausstoßen, um das während der ersten Gare entstandene Gas auszudrücken.

Den Teig rund formen und mit dem Schluss nach oben in einem runden und bemehlten Gärkorb ca. 2 Stunden abgedeckt bei etwa 20–22 °C zur Gare stellen.

Hat sich der Teig sichtbar vergrößert, den Teig vorsichtig aus dem Gärkorb auf Backpapier stürzen. Der Schluss befindet sich nun unten. Das anhaftende Mehl mit der Hand gleichmäßig verstreichen.

Den Teigling mit einem scharfen Messer und gerader Klinge ca. 2 cm tief über Kreuz einschneiden.

(SIEHE GRAFIK LINKS)

Das Backpapier mit Teigling in den kräftig vorgeheizten Ofen schieben. Bei 250 °C mit viel Schwaden 50 Minuten ausbacken. Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen und die Temperatur auf 210 °C senken. In den letzten 10 Minuten die Temperatur auf 250 °C erhöhen und die Ofentür einen Spalt breit geöffnet lassen, damit die Kruste schön rösch wird.

Das Brot unbedeckt auf einem Gitterrost abkühlen lassen.

Saatenbrot

Das Saatenbrot schmeckt hervorragend zu milden Käse- und Wurstsorten, zu Salaten oder einfach nur mit Frischkäse oder Butter bestrichen.

WEIZENBROT MIT VOLLKORNANTEIL, SONNENBLUMENKERNEN, KÜRBISKERNEN UND LEINSAMEN

Dieses Brot besticht durch einen hohen Vollkorn- sowie Saatenanteil. Dennoch ist seine Krume weich, saftig und locker. Dank der Sonnenblumen- und Kürbiskerne entwickelt sich ein ausgezeichneter, nussig-milder Geschmack. Dieses Aroma ist in der kräftig ausgebackenen, knusprigen Kruste besonders intensiv, da sich in den Kernen Röststoffe entwickeln. Um eine weiche, elastische und großvolumige Krume zu erhalten, wird Ei in den Teig gegeben: Das im Eigelb enthaltene Lecithin wirkt als natürlicher Emulgator und sorgt so für eine optimale Verteilung der Fettstoffe im Teig.

VORSTUFE:

Quellstückzutaten mischen, 6–8 Stunden bei 6–10 °C quellen lassen

KNETEN:

8 Minuten langsam, 6 Minuten schnell (weich bis mittelfest, schwer, etwas klebend)

STOCKGARE

10–12 Stunden, 4–5 °C

AUFARBEITEN I:

ausstoßen, rundwirken

ZWISCHENGARE:

30 Minuten, 20–22 °C

AUFARBEITEN II:

langwirken, Pain fendu

STÜCKGARE:

2 Stunden, 20–22 °C, im Gärkorb (Schluss nach oben)

BACKEN:

50 Minuten (Schluss nach unten), 250 °C fallend auf 220 °C, mit Schwaden

ZEITEN

Vorbereitung effektiv:	ca. 30 Minuten
Vorbereitung absolut:	ca. 20 Stunden
Zubereitung am Backtag effektiv:	ca. 30 Minuten
Zubereitung am Backtag absolut:	ca. 3 ½ Stunden

INFOS

Teiggewicht:	ca. 1175 g
Teigeinlage:	ca. 1175 g
Teigausbeute (theoret.):	188
Teigtemperatur:	24 °C

QUELLSTÜCK

80 g kernige Haferflocken	16 %
70 g Leinsamen (geschrotet)	14 %
50 g Sonnenblumenkerne	10 %
50 g Kürbiskerne	10 %
50 g Hartweizengrieß	10 %
325 g Wasser (kalt)	65 %

HAUPTTEIG

Quellstück	
170 g Weizenmehl 550	34 %
170 g Weizenvollkornmehl	34 %
30 g Roggenvollkornmehl	6 %
95 g Wasser (95 °C)	19 %
5 g Frischhefe	1 %
50 g Ei (ca. 1 Stück)	10 %
20 g Pflanzenöl	4 %
10 g Salz	2 %



Die festen Zutaten für das Quellstück in einer Schüssel gut vermischen. Das Wasser darüber gießen, nochmals umrühren und anschließend abgedeckt 6–8 Stunden bei 6–10 °C (z. B. Keller oder Kühlschrank) quellen lassen.

Für den Hauptteig das Quellstück mit dem heißen Wasser mischen, anschließend die übrigen Zutaten zugeben und in einer Knetschüssel 8 Minuten auf niedrigster Stufe vermengen. Anschließend weitere 6 Minuten auf zweiter Stufe kneten, bis ein relativ weich erscheinender, aber trotzdem elastischer Teig entstanden ist. Der Teig ist ausreichend entwickelt, wenn er sich beim Kneten nahezu vollständig vom Schüsselrand löst, aber noch etwas am Boden kleben bleibt.

Den Teig abgedeckt in einer Schüssel für 10–12 Stunden bei 4–5 °C im Kühlschrank lagern (z. B. in der unteren Kühlschrankhälfte).

Am Backtag den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche von Hand kurz kneten, um das während der Gare entstandene Gas auszudrücken.

Den Teig zu einer Kugel vorformen und anschließend abgedeckt mit einem Leinentuch, einer Schüssel oder Folie 30 Minuten bei ca. 20–22 °C gehen lassen.

Die Kugel zu einem ovalen, länglichen Laib formen. Den Laib mit Schluss nach unten auf die etwas bemehlte Arbeitsfläche setzen und entlang der Längsachse mit wenig Mehl bestäuben. Den Laib mit einem Rollholz (ca. 2–3 cm Durchmesser) der Länge nach bis wenige Millimeter vor Erreichen der Arbeitsfläche eindrücken. Mit beiden Händen seitlich unter die nun entstandenen, noch zusammenhängenden Teiglingshälften greifen. Den Teigling mit der eingedrückten Seite nach unten in einen bemehlten Gärkorb legen. Der Schluss zeigt nach oben.

(SIEHE GRAFIK RECHTS)

Den Teigling im abgedeckten Gärkorb 2 Stunden bei ca. 20–22 °C zur Gare stellen. Das Volumen sollte sich nicht ganz verdoppeln.

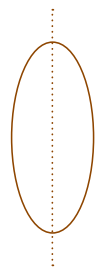
Vor dem Backen den Teigling auf Backpapier oder einen mit Grieß bestreuten Brotschieber stürzen. Die eingedrückte Seite des Teiglings zeigt jetzt nach oben. Der Eindruck ist nur noch als dünne Naht in der Teiglingsmitte erkennbar.

Das Brot im kräftig vorgeheizten Ofen bei 250 °C mit Schwaden insgesamt 50 Minuten dunkelbraun backen. Nach 10 Minuten die Ofentür weit öffnen, den Schwaden ablassen und die Temperatur auf 220 °C senken. Während der letzten 5–8 Minuten die Temperatur auf 250 °C erhöhen und die Ofentür einen Spalt breit öffnen, damit die Kruste knusprig wird.

Das Brot auf einem Gitterrost bei Zimmertemperatur unbedeckt vollständig abkühlen lassen.

MEIN TIPP

Um das Brot noch aromatischer zu machen, können Sie die Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten.



MEIN TIPP

Haben Sie keine Angst vor der weichen Konsistenz des Teiges. Nach der kalten Gare im Kühlschrank lässt er sich hervorragend bearbeiten, da sowohl die Bestandteile des Quellstückes als auch die Vollkornmehle noch aufquellen und damit Wasser binden.



Lutz Geißler
Björn Hollensteiner

BROT BACK BUCH

Nr. 2

100 Alltagsrezepte
Mit Grundlagenteil und Tipps
Mit 800 Fotos

Lutz Geißler
Björn Hollensteiner

**BROT
BACK
BUCH**

Nr. 2

**100 Alltagsrezepte
Mit Grundlagenteil und Tipps
Mit 800 Fotos**

Weltbild

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 ROGGEN
 - 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 DER WEG ZUM EIGENEN BROT
 - 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 SERVICE
 - 260 SCHNELL NACHGESCHLAGEN
-



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. Wir sind froh, inzwischen schon mehrere Auflagen dieses Buches begleitet haben zu dürfen.

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.

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? Auch Willi bekommt etwas ab, obwohl bei der ersten Auflage an ihn noch nicht zu denken war.

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 vermengt 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 (Bäckerprozentage). 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 (> 35 °C) 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 unbekanntem 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 Kneithaken 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 Röstbrot (Semmelbrösel) zugeben.

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 Gärkorbes eine Mischung (1:1) aus Reismehl und Roggenmehl 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 herunterzuregulieren (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. Prüfen Sie auch die reale Temperatur des Kühlschranks mit einem externen Thermometer.

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 oder Backstahl backen.

Für das Backen wird der gegangene Teigling auf einen bemehlten, mit Schrot oder Grieß bestreu-

ten oder mit Backpapier ausgelegten Einschießer gesetzt. Das kann neben der professionellen Variante 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 Kastenbroten ist für Edelstahlformen angegeben. Verwenden Sie Kastenformen aus dunklem Blech, kann sich die Backzeit verkürzen. Auch Kastenformen sollten auf einem Backstein oder Backstahl backen.

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 Schraubenmethode. Nutzen Sie andere Methoden, bei denen weniger Dampf entsteht, sollte meist länger beschwadet werden (ca. 8–15 Minuten).

