

LUTZ GEISSLER

# BROT BACKEN IN PERFEKTION

## MIT SAUERTEIG

MIT EINER EINFACHEN METHODE  
**60**  
BROT-  
KLASSIKER

FOTOS: HUBERTUS SCHÜLER

Weltbild

# **BROT BACKEN IN PERFEKTION MIT SAUERTEIG**

LUTZ GEISSLER  
FOTOS: HUBERTUS SCHÜLER

**BROT  
BACKEN  
IN PERFEKTION**

---

**MIT SAUERTEIG**



Weltbild





# VORWORT

Mehl und Wasser. Mehr brauchte das erste Brot der Welt vor Jahrtausenden nicht. Auch heute reichen diese Grundzutaten (gemeinsam mit Salz) aus, um das beste Brot der Welt zu backen: Sauerteigbrot. Es schmeckt nicht nur hervorragend und hält lange frisch, sondern ist auch aus gesundheitlicher Sicht die beste Wahl.

Aus gutem Grund habe ich in meinem ersten Einsteigerbuch „Brot backen in Perfektion“ auf das Thema „Sauerteig“ verzichtet. Es ist komplex und für den Anfänger eine Stufe mehr, die er erklimmen muss. Für ein gutes und gelingsicheres Brot ist Frischhefe der beste Start.

Mein Ehrgeiz war es dennoch, die so einfache Methode des ersten Buches auch auf das Thema „Sauerteig“ anzuwenden. Ich wollte alle Schritte bei der Arbeit mit Sauerteig auf ein Minimum reduzieren, ohne bedeutende Verluste in der Brotqualität zu erleiden. Wenn man nichts mehr reduzieren kann, dann ist die Perfektion erreicht.

Wie schon die Versuche für das Hefebuch haben mich auch die Rezeptexperimente für das Sauerteigbuch überrascht. Entgegen jeder Lehrmeinung lassen sich hervorragende Brote, Brötchen und Feingebäcke mit einem Sauerteig backen, den man normalerweise noch nicht einmal als einen gut geführten Sauerteig bezeichnen würde. Er schlummert, einmal angesetzt, im Kühlschrank und wird sofort zum Zubereiten des jeweiligen Rezepts verwendet. Fachlich würde ich ihn „nullstufiger Sauerteig“ taufen.

Sicher, diese Methode hat auch Haken, aber für ein gutes Sauerteigbrot, mit minimalem Aufwand gebacken, reicht sie allemal.

Damit beide Bücher auf eigenen Beinen stehen können, wiederholen sich an manchen Stellen Inhalte des ersten Buches. Wer also bereits Erfahrungen mit dem ersten Buch gesammelt hat, kann einige Teile der Theorie überblättern und sich im Wesentlichen das Sauerteigkapitel gönnen.

Ich möchte an dieser Stelle meiner gesamten Familie für die jahrelange Unterstützung danken. Insbesondere meine Frau und Freundin Maria hat mir den Rücken freigehalten. Ohne dich, deine Hingabe und Aufrichtigkeit, liebe Maria, wäre ich heute nicht da, wo ich bin. Unsere zauberhaften Kinder Lotte, Emil und Willi haben mich durch die umfangreiche Arbeit an diesem Buch seltener gesehen als andere Kinder ihre Väter. Ich bin überzeugt, dass all die Arbeit ihren Sinn hatte und auch euch früher oder später helfen wird. Ganz lieben Dank für eure Geduld mit mir.





































Für die kritische Durchsicht des Manuskripts, das Ausprobieren der Rezepte und das Seelenfutter bin ich dir tief verbunden, liebe Christina.

Ohne das Verlagsteam um Ralf Joest wäre dieses Buch nie entstanden, ohne die herrlichen Fotografien nur halb so schön. Vielen Dank an Fotozauberer Hubertus Schüler, seinen Assistenten und all die anderen im Hintergrund, die das Buch ans Licht der Welt gehoben haben!





# INHALT

<b>BROT</b> 	<b>Roggenbrot im Kasten</b>  61	<b>Roggenvollkornbrot im Kasten</b>  62	<b>Roggenlaib</b>  65	<b>Roggenschokobrot</b>  66	<b>Roggenschrotbrot</b>  69
<b>Pumpernickel</b>  70	<b>Roggenmischbrot</b>  73	<b>Roggenmischbrot mit Dinkel</b>  73	<b>Saatenbrot</b>  74	<b>Dreikornvollkornbrot</b>  77	<b>Helles Mischbrot</b>  78
<b>Helles Mischbrot mit Hefe</b>  78	<b>Weizenvollkornmischbrot</b>  81	<b>Weizenmischbrot</b>  81	<b>Weizenkorn</b>  82	<b>Weizenbrot</b>  85	<b>Weizenlaib</b>  85
<b>Weizenvollkornbrot</b>  86	<b>Baguette</b>  89	<b>Ciabatta</b>  93	<b>Toastbrot</b>  94	<b>Sandwichbrot</b>  97	<b>Dinkelbrot</b>  98
<b>Dinkelvollkornbrot</b>  98	<b>Dinkel-Buttermilch-Brot</b>  101	<b>Dinkelmischbrot</b>  101	<b>Dinkelstange</b>  102	<b>Joghurtbrot mit Schrot</b>  105	<b>Kartoffelbrot</b>  106
<b>Möhren-Kartoffel-Brot</b>  109	<b>Nussbrot</b>  110	<b>Schmalzbrot</b>  110	<b>Wurzelbrot</b>  113	<b>Mildes Fladenbrot</b>  114	<b>Kräftiges Fladenbrot</b>  117



# INHALT

Roggenvollkornfladen 118 	Schüttelbrot 121 	Focaccia 122 	Flammkuchen 125 	<b>BRÖTCHEN</b> 	Frühstücksbrötchen 133 
Kipf 134 	Rosenbrötchen 137 	Fettsemmel 138 	Kernige Semmel 141 	Weizenvollkornbrötchen 142 	Weizenschrotbrötchen 142 
Laugenbrezeln 145 	Hamburgerbrötchen (kräftig) 146 	Hamburgerbrötchen (mild) 146 	Dinkel-Bierbrötchen 149 	Dinkel-Joghurtbrötchen 149 	Dinkelseelen 150 
Roggenbrötchen 153 	Roggenmischbrötchen 153 	Schusterjungen 154 	<b>SÜSSES GEBÄCK</b> 	Milch- und Rosinenbrötchen 157 	Schokobrötchen 158 
Croissants 161 	Franzbrötchen 167 	Kuchenteig 173 	Stuten 174 	Brioche 177 	Panettone 178 

---

# DAS „EINSTEIGERBUCH“

---

## FÜR FORTGESCHRITTENE

---

Nachdem im Jahr 2016 der Vorgänger dieses Buches erschienen ist, war mir schon klar, dass es einen Nachfolger geben muss. Mein erstes dieser beiden Bücher widmete sich zwar guten Broten, aber verzichtete bewusst auf das Thema „Sauerteig“. Aus meiner eigenen Erfahrung heraus ein Thema, das für Einsteiger erst einmal eine Hürde und ein Buch mit sieben Siegeln ist. Dieses Buch versucht, sich dem Thema „Sauerteig“ auf die einfachste Weise zu nähern, und ist doch von Natur aus ein wenig komplexer.

### GLÜCK UND PECH

Meinen ersten Sauerteig habe ich kurz nach dem Beginn meines 2008 neu entdeckten Hobbys „Brotbacken“ angesetzt, aus Roggenvollkornmehl und Wasser. Es hat auf Anhieb funktioniert und er lebt heute noch. Ganz anders beim Weizensauerteig. Der erste Versuch ging gehörig daneben. Ich bin mir nicht mehr sicher, ob er gar nichts tat oder schimmelte. Eigentlich auch egal. Zum Brotbacken konnte ich ihn nicht verwenden. Die Ungeduld im Nacken probierte ich es also mit derselben Taktik noch einmal. Dann mit Erfolg.

Die Arbeit mit Sauerteig trägt keine Erfolgsgarantie in sich. Vor allem beim ersten Ansatz, bei der „Geburt“ des Sauerteigs, spielt auch Glück eine Rolle. Dass ich mir den Weizensauerteig hätte gar nicht so umständlich heranzüchten brauchen, sondern ihn auf einfacheren Wegen zum Leben hätte erwecken können, weiß ich heute. Damals, unbelesen wie ich war, noch nicht.

### EIN ANDERES BACKEN

Wer mit Sauerteig bäckt und komplett auf Backhefe verzichtet, bäckt eine ganz andere Art von Brot. Faktoren wie der richtige Zeitpunkt, die richtige Reife, die gute Pflege der Kulturen spielen eine viel bedeutendere Rolle als beim Backen von Hefebrot. Der Bäcker muss am Ball bleiben, auch wenn er nicht bäckt. Seine „Haustiere“, die Sauerteigkultur(en), wollen gehegt und gepflegt sein, damit sie ihm, sobald sie zum Einsatz kommen, hold und gewogen sind.

Ein zu reifer Teig ist auch bei Hefebrot nicht der beste Weg zum guten Brot. Bei Sauerteigbrot kommt jedoch noch die Säure hinzu. Je länger ein Teig reift, umso saurer wird er. Stärker noch als bei Hefebrot ist also der Zeitpunkt der Verarbeitung von Bedeutung.

Bei Roggenbrot ist unser Gaumen eine säuerliche Note mehr oder weniger gewöhnt. Bei Weizenbrot dagegen sind wir von Geburt an auf Milde getrimmt. Unsere Geschmacksknospen müssen lernen, dass Weizenbrot auch eine säuerliche Komponente haben können. Im Zusammenspiel mit den außergewöhnlichen Aromen eines Sauerteigs kann sich so eine ganz neue Welt des Brotgeschmacks eröffnen.

### WILDE TIERE

Auch wenn ich das Leben im Sauerteig häufig scherzhaft „Tierchen“ nenne, sind es keine. Arbeite ich mit Sauerteig, arbeite ich mithilfe von Bakterien und Pilzen. Sie umgeben uns überall. Auf der Haut, an



**ALLE REZEPTE GELINGEN BEI  
18–20 °C.** Ist es z. B. 5 °C wärmer, reifen  
die Teige doppelt so schnell.

der Wand, in der Luft, im Wasser, auf Früchten und Oberflächen aller Art.

Die Kunst bei der Sauerteigkultivierung besteht nun darin, die richtigen Bakterien und Pilze einzufangen und zu vermehren, die ungünstigen „Tierchen“ aber auszugrenzen, zu unterdrücken. Einwanderungspolitik im Glas.

Wichtig ist zu verstehen, dass wir hier ein Stück weit mit dem Zufall spielen und eigentlich nicht wissen, wen wir uns nach Hause holen. Deshalb wird diese Art Sauerteig auch „Spontansauerteig“ genannt. Wir schnappen uns für unser Auge unsichtbare Wesen und hoffen, dass sie das tun, was wir von ihnen erwarten. Haben wir für ideale Bedingungen gesorgt, kann das gut gehen, muss es aber nicht.

Doch genau das macht für mich den Reiz in der Arbeit mit Sauerteig aus. Ich arbeite mit „wilden Tieren“. Das birgt Risiken, insbesondere was die Erfolgchancen beim Backen angeht, schenkt mir aber auch ungeahnte Geschmackserlebnisse und Erfahrungen.

## MONOTONIE

Was wäre die Alternative, um die Erfolgswahrscheinlichkeit zu steigern oder die Chance auf ein misslungenes Brot zu schmälern? Die Alternative heißt Reinzuchtsauerteig. Für ihn sortiere nicht ich in Zusammenarbeit mit dem Zufall die richtigen „Tierchen“ aus, sondern ein Labor. Für einen Reinzuchtsauerteig werden gezielt wenige Bakterien- und Pilzstämme

selektiert und vermehrt. Der Sauerteig bekommt so ganz definierte Eigenschaften. Der Bäcker erkaufte sich dadurch Sicherheit (Vorhersagbarkeit) im Betriebsablauf und geschmackliche Monotonie gleich noch dazu.

Einen guten Spontansauerteig zu einem Brot verbacken ist im Vergleich zu einem Reinzuchtsauerteigbrot in etwa so wie der Klang eines Chores mit 100 statt mit fünf Chorsängern. Opulenter, komplexer.

## KULTURELLE VIELFALT

Der Spontansauerteig bringt auch noch eine Eigenschaft mit, die ich mir beim Brotbacken als oberstes Ziel gesetzt habe: Naturbelassenheit. Ich möchte mit den Rohstoffen und Möglichkeiten arbeiten, die mir die Natur schenkt und die ich zu Hause umsetzen kann. Ich möchte so nah an die Ursprünglichkeit, wie es nur geht.

Das erste gelockerte Brot unserer Welt war ein Sauerteigbrot. Ob durch Zufall oder durch gezielte Experimente, das ist unklar. Aber es war ein Spontansauerteig und es blieben bis ins 20. Jahrhundert hinein Spontansauerteige, mit denen Bäcker arbeiteten. Sie stehen für Vielfalt, denn jeder Sauerteig, auch aus identischen Zutaten, gibt dem Brot einen anderen Charakter, sobald er an einem anderen Ort hergestellt wird. Ein gutes Sauerteigbrot ist gebackene kulturelle Vielfalt.

## **GESUNDHEIT**

Neben dem Geschmack tischt uns der Sauerteig noch genügend andere Gründe auf, mit ihm Brot zu backen. Sauerteig baut Pflanzenabwehrstoffe ab, die im Mehl stecken und unseren Darm nicht immer erfreuen. Er befreit an das Mehl gebundene Mineralstoffe und macht sie für uns verfügbar. Er verdaut das Getreide für uns vor, damit unser Darm es effektiver verwerten kann. Er verlangsamt den Anstieg des Blutzuckerspiegels beim Genuss von hellen Broten. Er macht das Brot verträglicher, bekömmlicher.

Darüber hinaus sorgt Sauerteig auch für eine deutlich bessere Frischhaltung des Brotes und beugt der Schimmelbildung vor. Er verbessert die Backeigenschaften von backschwachen Mehlen, zum Beispiel aus den Urgetreiden Emmer und Einkorn, aber auch bei Dinkel und Weizen.

## **PURISTISCHES BROT**

Zeit ist die wichtigste Zutat im Brot. Je länger der Teig reift, umso bekömmlicher das Brot und umso mehr Geschmack. Bedeutet viel Zeit nicht viel Arbeit für den Hobbybäcker? Weit gefehlt! Die meiste Zeit kommt der Teig ohne uns aus. Demut ist eine Tugend, nicht nur beim Brotbacken.

Für dieses Buch ist es nicht wichtig, dass die Brote und Brötchen wie geleckert aussehen. Sie sehen aus wie handgemacht. Es ist auch nicht von Bedeutung, dass wir das gesamte Potenzial des Mehles herauskitzeln, um möglichst großvolumige Brote und Brötchen backen zu können.

Wichtig ist nur, dass du am Anfang verstehen lernst, was ein gutes Brot ausmacht, wie sich der Teig anfühlen sollte. Es ist wichtig, dass du einen Sinn für die Abläufe entwickelst und natürlich auch die Grenzen der hier vorgestellten Methode erkennst. Luft nach oben ist immer. Für den Anfang aber reicht das, was ich dir in diesem Buch vermitteln möchte.

## **RÜSTZEUG ZUM BROTBACKEN**

Ich gebe dir eine Methode an die Hand, die praktisch und unendlich variabel ist. Ausprobieren, experimentieren! Es lohnt sich, die klassischen Regeln des Brotbackens zu missachten, eigene Erfahrungen zu sammeln, zu kombinieren, Rückschläge zu erleiden und Fortschritte zu machen. Spüre die Lust am Teig und das Erlebnis, das erste selbst gebackene Sauerteigbrot anzuschneiden!

Mein Buch gibt dir vielerlei Handgriffe und Tipps mit auf den Weg.

Die Zutaten und Zubereitungsschritte sind so schlicht wie möglich gehalten.

Teige werden nur von Hand gemischt, nicht geknetet. Die Mehlsorten sind eng begrenzt auf das, was in den meisten Gegenden erhältlich ist. Die Teige reifen bei Raumtemperatur (18–20 °C), weder richtig warm noch richtig kalt.

Zur Einfachheit gehört auch, den Teig schonend zu behandeln. Das Kohlenstoffdioxid aus 12–24 Stunden Teigruhe soll meistens im Teig bleiben, auch wenn du das Brot formst. Das bringt ein herrlich unregelmäßiges Innenleben und spart am Backtag Zeit.

Die Reduktion auf das Wesentliche ist für gestandene Bäcker und auch für einen Experimentierer wie mich ein schmerzvoller Eingriff in die Vielfalt der Möglichkeiten. Für einen, der auszieht, um ohne Vorkenntnisse ein gutes Brot zu backen, ist es aber der beste Weg, mit der Materie in Kontakt zu kommen.

## **BAUKASTENSYSTEM**

Die Rezepte im Buch sind Beispiele der unendlichen Möglichkeiten, die selbst mit dieser reduzierten Variante des Brotbackens denkbar sind. Sowohl Zutaten als auch Formen sind austauschbar und kombinierbar. Dazu braucht es etwas Übung und Gefühl. Aber mit der Zeit wirst du experimentierfreudiger. Ein paar Tipps zum Spiel mit dem Brotbaukasten habe ich dir ab Seite 46 zusammengestellt.

## **BIO AUS ÜBERZEUGUNG**

Sicher, du kannst alle Rezepte auch mit konventionellen Zutaten backen. Dem Geist der Rezepte kommen Biozutaten aber weitaus näher.

Bio heißt nicht, dass dein Brot plötzlich besser schmeckt. Es bedeutet aber, dass du weniger Pestizide verbäckst und den Erhalt von Böden, Pflanzen und Tieren, den Schutz des Grundwassers, eine gentechnikfreie Landwirtschaft und regionale Wertschöpfungsketten förderst.

Wenn du Biolebensmittel kaufst, bremst du auf der Autobahn Erde am Stauende rechtzeitig ab und kannst hoffen, dass sich der Stau auflöst. Kaufst du konventionell, rast du blindlings in das



Stauende. Noch ein Unfall, der den ökologischen Stau verschlimmert, anstatt ihn zu beheben.

Nicht alles, was bio ist, besitzt auch ein Siegel oder ist unterstützenswert, insbesondere wenn bio um die halbe Welt transportiert wird. Deshalb schau genau hin! Suche nach regionalen, kleinen Mühlen und Lebensmittelherstellern! Dein Brot, deine Gesundheit und die Natur werden es dir danken.

## **OHNE KOMPROMISSE ...**

... kein einfaches Brot. So schön und einfach das Prinzip ist, es gibt natürliche Grenzen.

Da der Teig nur gemischt und nicht geknetet wird, kann er nicht sein gesamtes potenzielles Volumen ausschöpfen. Das wird insbesondere bei den Brötchen und Feingebäcken deutlich. Sie sind etwas dichter als ihre klassisch zubereiteten Varianten. Auch die Formenvielfalt ist begrenzt. Bei vielen Broten und Brötchen wird normalerweise das während der Teigruhe gebildete Gas ausgedrückt, um bestimmte Brotformen zu erzeugen. Zugunsten der Zeit am Backtag verzichten wir darauf und nutzen das vorhandene Gas. Das wiederum lässt nur ausgewählte Gebäckformen zu.

Am Ende spielt auch das Zubehör eine Rolle. Ein Brötchen auf einem Blech gebacken funktioniert, aber ein Brötchen auf einem Backstein gebacken funktioniert besser. Für den Einstieg reicht das aus. Wenn du Feuer gefangen hast, wirst du aber merken, dass es noch mehr gibt im Brotuniversum (siehe Seiten 14–17).

Geschmacklich ist mit diesem Buch natürlich auch nur der Anfang gemacht. Sauerteig ist ein sehr komplexes Thema. Mit mehr zeitlichem und organisatorischem Aufwand, mehr Wissen und mehr Ausrüstung lassen sich Säure, Aromen und letztlich auch die Triebkraft von Sauerteig gezielter steuern. Auf all das verzichte ich in diesem Buch bewusst, um den Einstieg zu erleichtern.

# VON ANFANG BIS ENDE: WAS BRAUCHE ICH ZUM BROTTBACKEN?

## NÜTZLICHE HELFER

Für ein einfaches Brot brauchst du nicht mehr als das, was deine Küche oft sowieso schon hergibt. Dazu zählen eine Waage, Schüsseln, Stofftücher, ein Teigschaber oder eine Teigkarte, Backpapier, Messer, ein Ofen, Backbleche, ein ofenfester Topf, am besten aus Gusseisen, und ein Paar Ofenhandschuhe oder gute Topflappen.

## WAAGE

Ich bin ein Freund von Digitalwaagen, aber auch jede andere Waage ist geeignet, solange sie 1- bis 5-g-genau wiegt. Mit der Waage werden alle Zutaten abgewogen, auch das Wasser. Messbecher sind zu ungenau.

Da wir manchmal mit sehr kleinen Sauerteigmengen arbeiten, hilft ab und an eine Feinwaage (Münzwaage). Oder du wiegst etwas mehr Sauerteig ab und teilst diese Portion dann per Augenmaß. Brauchst du beispielsweise 1 g Sauerteig, wiegst du 4 g Sauerteig ab und viertelst diesen Sauerteigklecks.

## SCHÜSSELN

Jede Schüssel ist geeignet, solange sie den Teig fasst. Zum Mischen und Ruhenlassen des Teiges sollte die Schüssel mindestens doppelt so groß sein wie der Teig selbst.

Um den geformten Teig aufgehen zu lassen, ist eine kleinere Schüssel empfehlenswert. Sie sollte ungefähr den Durchmesser des Teigballs haben und etwas Platz nach oben lassen. Bei länglichen Broten helfen Kasten- oder schmale Auflaufformen.

Ob Kunststoff (lebensmittelecht), Holz, Edelstahl oder Keramik: Das spielt für den Teig keine wesentliche Rolle. Sinnvoll ist es aber, Schüsseln mit etwas abgerundetem Boden, ähnlich einer Halbkugel, zu verwenden.

### TIPP

Wenn du dich auf längere Sicht für das Brotbacken begeistern kannst, lohnt die kleine Investition in einen Gärkorb. Er bietet ideale Bedingungen, um den geformten Teig aufgehen zu lassen. Aus fachlicher wie ökologischer Sicht empfehle ich Gärkörbe aus Holzschliff.

## STOFFTÜCHER

Damit der geformte Teig beim Aufgehen nicht in der Schüssel anklebt, wird ein bemehltes Tuch in die Schüssel gelegt. Ideal sind Leinentücher. Es funktioniert aber auch mit Baumwolltüchern wie Geschirrtüchern. Baumwolltücher sollten nur sehr gut bemehlt werden, insbesondere bei weicheren Teigen oder wenn der Teig mehrere Stunden darin aufgeht.

Auch um Brötchen- oder Baguetteteiglinge aufgehen zu lassen, sind Tücher sinnvoll. Die Teiglinge werden dann auf die bemehlten Tücher gesetzt und damit abgedeckt.

**GÄRKORB**



**KASTENFORM**



**SCHÜSSEL**



**SCHÜSSEL MIT BEMEHELTEM TUCH**



**MESSER**



**TEIGKARTE**

**WAAGE**



**OFENHANDSCHUHE**



**LEINENTUCH**





## TEIGSCHABER/TEIGKARTE

Eine Teigkarte hilft, den Teig aus der Schüssel zu holen. Mit ihr lässt sich der Teig portionieren und transportieren. Sie ist deine dritte Hand. Klebt der Teig an der Arbeitsfläche fest, kannst du mit ihr den Teig lösen.

Teigkarten gibt es aus Kunststoff und aus Stahl, eckig und abgerundet, klein und groß. Für den Anfang reicht es, überhaupt eine Teigkarte zu besitzen.

## BACKPAPIER

Backpapier verwenden wir in diesem Buch meistens nicht, um den Teig am Anbacken zu hindern, sondern um ihn in den Topf oder auf das Blech transportieren zu können. Geeignet ist handelsübliches Backpapier.

## MESSER

Keine Pflicht, aber vor allem für die Brötchen eine schöne visuelle Abwechslung. Das Messer sollte scharf sein, am besten mit Wellenschliff, damit der Teig glatt und sauber eingeschnitten werden kann. Gut geeignet ist auch eine auf einen Stab aufgesteckte Rasierklinge.

## OFEN

Zum Brotbacken braucht es keinen Hightech-Ofen, sondern einen Ofen, der das tut, was er soll: backen. Wichtig ist nur, dass er mindestens 230 °C, besser 250 °C, bei Ober-/Unterhitze, notfalls auch bei Heißluft schafft. Und es sollte ausreichend Platz für einen Topf sein.

## BACKBLECHE

Für manche Rezepte im Buch brauchst du zwei 25–30 mm tiefe Backbleche (keine Lochbleche), die wie zwei Muschelschalen aufeinandergelegt und mit aufgeheizt werden. Sie imitieren einen Backstein. Außerdem lässt sich ein Blech ganz einfach zweckentfremden, um Teiglinge auf das heiße Blech im Ofen zu transportieren. Bei den meisten Backöfen sind diese Bleche im Lieferumfang enthalten.

## KASTENFORM

Bestimmte Teige werden in einer Kastenform gebacken. Die im Buch verwendete Kastenform besteht aus Edelstahl und ist circa 22 cm lang, 10 cm hoch und 9 cm breit. Vor dem Einsetzen des Teiges sollte sie entweder gefettet oder mit Backpapier ausgelegt werden. Formen aus Schwarzblech oder alumiiniertem Stahl sollten immer mit Backpapier ausgelegt werden, weil die Säure des Sauerteigs unter Umständen die Metalloberfläche angreift.

## GUSSEISENTOPF

Das Backen im Topf bringt hervorragende Backergebnisse, auch ohne zusätzliche Bedampfung und ohne Backstein. Der alte Gänsebräter aus Gusseisen tut es genauso wie ein moderner emaillierter Gusseisentopf. Das Ergebnis ist umso besser, je dicker die Topfwandungen sind. Wichtig: Der Topf sollte auch über einen Gusseisendeckel verfügen (detaillierte Infos zum Backen im Topf findest du auf den Seiten 18 und 19).

## OFENHANDSCHUHE

Da sowohl die Bleche als auch der Gusseisentopf sehr heiß sind, empfehlen sich gute Ofenhandschuhe oder dicke Topflappen.

### TIPP

Noch leichter wird der Weg der Teiglinge auf das heiße Blech im Ofen, wenn du dir eine dünne und glatte Sperrholzplatte auf Blechformat sägen lässt oder selbst sägst, am besten mit leicht abgeschrägter Längskante.



# EXKURS: BACKEN IM TOPF

## ***Warum wird das Brot im Topf gebacken?***

Um eine schöne Kruste und ein gutes Volumen zu erreichen, werden Brote normalerweise auf einem heißen Stein und mit viel Dampf gebacken. Für zu Hause bedeutet das die Investition in einen guten Backstein und in Bedampfungstechnik. Um das (für den Anfang) zu umgehen, dient der Topf als Ersatz. Er ist allseitig heiß und eine Art „Ofen im Ofen“ oder ein allseitiger Backstein. Außerdem fängt er den vom Teig abgegebenen Wasserdampf auf kleinstem Raum auf und erspart dir so das zusätzliche Bedampfen.

## ***Welche Töpfe sind geeignet?***

Die besten Ergebnisse bringen dickwandige Gusseisentöpfe mit Gusseisendeckel. Ob nur mit Fett eingebrannt oder emailliert: Das spielt keine entscheidende Rolle.

Auch mit Standardtöpfen aus Edelstahl mit Glas- oder Stahldeckel kannst du dein Brot backen. Der Nachteil ist, dass es kaum Farbe bekommt, weil die Wärmestrahlung reflektiert wird. Das Brot solltest du deshalb nach der halben Backzeit vorsichtig aus dem Topf stürzen und auf dem Blech fertig backen.

Auch Glas-, Keramik- oder Tonformen mit Deckel sind geeignet. Das beste Volumen bekommen die

Brote aber nur, wenn der Teig in die heiße Form gegeben wird. Das wiederum birgt die Gefahr, dass dir die Form irgendwann einmal zerspringt.

## ***Wie groß muss der Topf sein?***

Der Topf sollte zum Teig oder der Teig zum Topf passen. Das fertig gebackene Brot sollte nur noch wenige Millimeter Abstand zu den Topfwandungen haben. Für 1 kg Teig eignet sich ein runder Topf von 26 cm Durchmesser. Für andere Topfmaße solltest du die Teigmenge anpassen. Nach ein paar Versuchen hast du die optimale Menge gefunden.

## ***Muss der Topf aufgeheizt werden?***

Ja. Der Topf wird samt Deckel gemeinsam mit dem Ofen circa 30 Minuten auf 250 °C gebracht. Dann holst du den Topf aus dem Ofen, nimmst den Deckel ab, gibst den geformten Teig hinein, schließt den Deckel und stellst den Topf wieder in den Ofen.

## ***Muss ich den Topf fetten oder bemehlen?***

Normalerweise nicht. Wenn du den Teig mit Backpapier in den Topf hebst, kann er nicht ankleben. Und wenn du ihn ohne Backpapier in den Topf stürzen möchtest, reicht es, dass der Topf richtig aufgeheizt ist. Der



geformte Teig sollte an der Unterseite bemehlt sein. Falls das nicht so ist, kannst du zur Sicherheit etwas Grieß oder feines Schrot in den heißen Topf streuen und dann den Teig in den Topf geben.

#### ***Nehme ich den Deckel irgendwann ab?***

Das kommt darauf an, wie kräftig du die Brotkruste möchtest. Lässt du den Deckel bis zum Ende auf dem Topf, wird die Kruste sehr fein und zartsplittrig. Soll die Kruste eher stark und knusprig sein, nimmst du den Deckel circa 10–15 Minuten vor Ende der Backzeit ab. Beobachte aber das Brot, damit es nicht zu dunkel wird. Notfalls decke es locker mit Backpapier oder Alufolie ab.

#### ***Kann ich auch Brötchen oder Baguette im Topf backen?***

Ja, das geht, ist aber aus Platzgründen nicht so effektiv wie das Backen von Brot im Topf. Außerdem musst du jeden Teigling einzeln in den heißen Topf setzen.

Einfacher ist es mit rechteckigen Gusseisentöpfen. Die haben ungefähr Blechmaß und ausreichend Platz, um neun Brötchen oder drei Baguettes zu backen.

Eine vom Ergebnis her etwas schlechtere, aber vom Platz her bessere Methode ist das Backen auf dem heißen Blech.

#### ***Wie funktioniert das Backen auf dem heißen Blech?***

Das Prinzip ist gleich. Du legst zwei Backbleche wie Muschelschalen aufeinander und heizt sie im Ofen auf 250 °C auf. Dann nimmst du das obere Blech ab, schiebst deine Brötchen oder andere Kleinteile auf Backpapier auf das untere Blech und setzt das obere heiße Blech wieder darauf. So ist der Teig allseitig von Hitze umgeben und der vom Teig abgegebene Dampf kann nicht entweichen.

Nach 5–8 Minuten holst du das obere Blech aus dem Ofen und bäckst die Brötchen zu Ende. Es ist ratsam, in den letzten 2–3 Minuten auf Umluft/Heißluft zu stellen, damit die Brötchen allseitig bräunen und eine knusprigere Kruste bekommen.

Solltest du dich längerfristig für das Brötchenbacken entscheiden, lohnt die Investition in einen Backstein oder einen Backstahl. Die Ergebnisse sind sowohl vom Volumen als auch von der Kruste noch besser als mit Blech.

---

# GUTE ZUTATEN

---

Gutes Brot braucht gute Zutaten. Und meistens sind die besten Zutaten die einfachsten, nämlich Mehl, Wasser und Salz. Ich verwende, wenn möglich, Biozutaten aus regionaler Herstellung. Nicht etwa, weil das Brot damit erkennbar besser schmeckt, sondern weil ich um die vielen Vorteile in der Herstellung weiß und die vielen nachteiligen Auswirkungen konventioneller Produktion nicht unterstützen möchte.

Damit dein Brot sicher gelingt, ein paar Tipps zur richtigen Verwendung der Zutaten.

## MEHL

Das Mehl sollte vor dem Teigmischen zimmerwarm sein, also etwa 18–20 °C haben. Falls es klumpt, siebe es durch.

Lagere Mehle immer kühl, trocken und lichtgeschützt, am besten in der Papiermehltüte selbst. Die besten Backeigenschaften haben die meisten Mehle innerhalb von drei Monaten, nachdem sie aus dem Korn gemahlen wurden. Kaufe deshalb lieber in kleineren Abpackungen und nicht auf längeren Vorrat.

## WASSER

Alle Rezepte im Buch arbeiten mit kaltem Wasser (circa 15–18 °C). Sollen die Brote etwas milder werden, kann auch warmes Wasser verwendet werden (40–45 °C),

um den Sauerteigbakterien gute Startbedingungen zu bieten. Dann aber reduziert sich die Teigreifezeit etwas.

Die Trinkwasserqualität ist in aller Regel sehr gut. Flaschenwasser ist nicht nötig.

## SALZ

Ich empfehle naturbelassenes Salz. Es schmeckt weniger scharf, ist dem Brotgeschmack zuträglicher und enthält keine Zusatzstoffe (Rieselhilfen, Jod etc.). Das kann sowohl Steinsalz als auch Meersalz sein.

Das Salz sollte vor dem Teigmischen im Wasser aufgelöst werden.

## ANDERE ZUTATEN

Zutaten, die klassischerweise im Kühlschrank gelagert werden, kommen kühltschränkalt in den Teig (5–8 °C), zum Beispiel Milch, Joghurt oder Eier.

Eine Ausnahme machen Fette wie Butter. Sie sollten zimmerwarm (nicht flüssig!) sein, damit sie sich gut mit den anderen Zutaten vermischen.

Lösliche Zutaten wie Zucker oder Honig sollten mit dem Salz in Wasser gelöst werden, damit sie sich beim Teigmischen besser verteilen.



# EXKURS: MEHLE

## **Welche Mehle werden in den Rezepten verwendet?**

Für die Rezepte kommen Mehle zum Einsatz, die fast überall im Handel erhältlich sind:

- Weizenmehl Type 550
- Weizenmehl Type 1050
- Weizenvollkornmehl/Weizenvollkornschrot
- Dinkelmehl Type 630
- Dinkelvollkornmehl/Dinkelvollkornschrot
- Roggenmehl Type 1150
- Roggenvollkornmehl/Roggenvollkornschrot

## **Was hat es mit den Mehltypen auf sich?**

Die Mehltypen geben den Mineralstoffgehalt des Mehles an. In 100 g Mehl der Type 550 sind durchschnittlich 550 mg Mineralstoffe enthalten. Die Mineralstoffe stammen vor allem aus den Schalen des Getreidekorns. Deshalb enthalten Mehle mit höherer Typennummer mehr Vitamine und Ballaststoffe und sehen dunkler aus.

Vollkornmehl hat keine Typenbezeichnung, weil es aus dem ganzen Korn gemahlen wird. Die Typennummer würde starken natürlichen Schwankungen unterliegen.

Für das Brotbacken solltest du mindestens die Weizenmehltypen 550 beziehungsweise Dinkelmehltypen 630 verwenden. Die Type 405 ist ein reines Konditoreimehl,

also eher für Biskuit-, Keks- und andere Teige geeignet, die ohne Hefe oder Sauerteig hergestellt werden.

## **Wie werden die Mehltypen hergestellt?**

Der Müller reinigt die Getreidekörner, entfernt die Schalen (Kleie) und den Keimling und arbeitet sich über weit mehr als zehn Mahlwiederholungen von außen nach innen in das Korn vor. Das Korn wird mit jeder Wiederholung immer feiner zwischen zwei Metallwalzen gemahlen und in die verschiedenen Mehlkörngrößen abgeseiht.

Am Ende mischt der Müller die verschiedenen Getreidekornbestandteile und Siebfraktionen der einzelnen Mahlvorgänge gekonnt zu den entsprechenden Typenmehlen zusammen.

## **Unterscheiden sich die Mehle einer Mehltypen?**

Ja. Die Typennummer sagt nur, dass die Mehle vergleichbare Mineralstoffgehalte haben. Die Mehleigenschaften werden aber auch durch andere Inhaltsstoffe beeinflusst. Bei Weizen und Dinkel sind das zum Beispiel Gehalt und Qualität des Klebereiweißes, das dem Teig ein Gerüst verleiht.

Diese und viele andere Eigenschaften von Mehlen werden nicht nur durch die angebauten Sorten einer

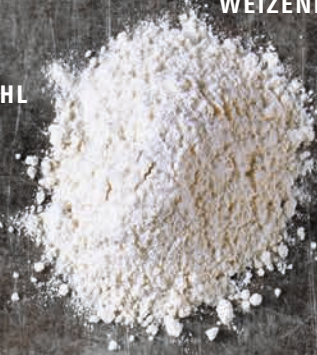
*Fortsetzung nächste Seite*



**WEIZENKÖRNER**



**WEIZENMEHL TYPE 1050**



**WEIZENVOLLKORNMEHL**



**WEIZENMEHL TYPE 550**



**DINKELVOLLKORNMEHL**



**DINKELMEHL TYPE 630**



**FEINER ROGGENSCHROT**



**ROGGENMEHL TYPE 1150**



**GROBER ROGGENSCHROT**



**ROGGENVOLLKORNMEHL**





Getreideart beeinflusst, sondern auch durch den Boden, die Witterung, den Erntezeitpunkt und die Verarbeitung des Getreides.

Es ist deshalb normal, dass aus einem Mehl von Mühle A bei gleicher Mehltypen ein weicherer oder festerer Teig, ein kleineres oder größeres Brot als mit dem Mehl von Mühle B herauskommt.

Als Brotbäcker solltest du dich deshalb vor allem mit dem Wassergehalt des Teiges an das Mehl anpassen.

Die Grundregel des Brotbackens:

Verwende immer etwas weniger Wasser, als im Rezept steht, und schütte gegebenenfalls Wasser nach, wenn der Teig zu fest ist.

### ***Kann ich auch andere Mehltypen in den Rezepten verwenden?***

Ja. Du solltest nur wissen, dass mit einer höheren Typen auch mehr Wasser gebunden werden kann. Verwendest du also statt Roggenmehl 1150 Roggenmehl 1370, wird dein Teig fester. Deshalb gibst du so viel Wasser nach, bis die Teigkonsistenz wieder passt. Außerdem wird das Brot dann etwas dichter, weil mehr Schalenanteile und weniger Gerüstbildner

enthalten sind. Je höher die Typenzahl (das Extrem wäre Vollkorn), umso schneller reift auch dein Teig.

### ***Was unterscheidet Mehl vom Schrot?***

Mehl und Schrot sind eigentlich Korngrößenbezeichnungen. Das Getreidekorn kann unterschiedlich fein vermahlen werden. Schrot ist das grob gemahlene, Mehl das fein gemahlene Korn. Auch innerhalb der Schrote gibt es noch Abstufungen (fein, mittel, grob), aber leider ohne eindeutige Definition. Schrot ist also gröber als Mehl, kann aber dieselbe Zusammensetzung haben wie Mehl, insbesondere bei Vollkorn.

### ***Sind in gekauftem Mehl Zusatzstoffe enthalten?***

In den meisten Fällen sind die gekauften Mehle frei von Zusatzstoffen. Aber vor allem in Mehlen mit speziellen Eigenschaften (zum Beispiel „besonders backstark“) können Stoffe zugegeben sein, etwa Ascorbinsäure, ein synthetisches Vitamin C. Weit mehr als 100 Stoffe könnten dem Mehl rein rechtlich zugesetzt werden. Im Haushaltsbereich ist das aber fast nie der Fall. Und wenn doch, dann muss es auf der Mehltüte deklariert sein.



# VOLL VERTEIGT – DIE ARBEITSSCHRITTE

Was tun mit den Zutaten? Die Abfolge der Arbeitsschritte ist in fast jedem Rezept gleich. Egal, um welches Rezept es sich handelt: Es werden immer alle Zutaten direkt miteinander vermischt. Keine Zutat kommt eher oder später in den Teig. Der Teig ruht immer etwa 24 Stunden bei Raumtemperatur, wird aber je nach Rezept bereits nach dem Mischen, nach 12 Stunden oder erst nach 24 Stunden geformt. Da Roggenteige andere Bearbeitungseigenschaften haben als Weizen- oder Dinkelteige, unterscheiden sich die grundlegenden Arbeitsschritte auch im Detail.



- 1 In die Teigschüssel zuerst das Wasser wiegen. Gegebenenfalls lösliche Zutaten wie Salz, Zucker oder Honig darin verrühren.
- 2 Dann die Mehle, den Sauerteig und die weiteren Zutaten wiegen und hinzufügen.



- 3 Mit einer Hand die Schüssel festhalten, mit der anderen Hand die Zutaten so lange vermischen, bis alle Zutaten zu einer einheitlichen Teigmasse verbunden sind. Der Teig klebt in den meisten Rezepten. Das ist normal, insbesondere bei Roggenteigen. Teigreste am Schüsselrand zusammenkratzen und zum Teigballen hinzugeben. Die Schüssel mit einem Deckel, mit Folie oder mit einer Abdeckhaube abdecken. Die Teigoberfläche sollte feucht bleiben, also nicht antrocknen.



## WEITER FÜR TEIGE MIT ROGGEN

Roggenlastige Teige werden direkt nach dem Mischen oder nach **12 Stunden** geformt und gehen über die folgenden **circa 12–24 Stunden** auf, ohne dass noch einmal Hand an den Teig angelegt wird. Die Teige werden nicht gedehnt und gefaltet.

## WEITER FÜR TEIGE MIT WEIZEN UND/ODER DINKEL



- 4 Der Teig ruht nun je nach Rezept **0–24 Stunden** bei Raumtemperatur (**18–20 °C**).



- 5 In der Ruhezeit werden die Weizen- und Dinkelteige nach circa **8** und **16 Stunden** „aufgezogen“, also gedehnt und gefaltet (siehe Seite 28).
- 6 Der reife Teig nach etwa **24 Stunden**.

Fortsetzung nächste Seite



7 + 8 Nach circa **0–24 Stunden** (abhängig vom Rezept) wird der Teig mit einer Teigkarte schonend auf die bemehlte Arbeitsfläche gegeben und geformt.



Nun ruht der geformte Teig abgedeckt je nach Rezept noch **1–24 Stunden** bei Raumtemperatur. Brotteiglinge reifen über Kopf (andersherum, als sie später gebacken werden) in einer mit einem Tuch ausgelegten Schüssel oder einem Gärkorb **9**, Brötchenteiglinge ebenfalls über Kopf in einem bemehlten Tuch **10** oder in normaler Lage abgedeckt auf Backpapier.

## BACKVORGANG FÜR ALLE TEIGE

In der Zwischenzeit wird etwa **30 Minuten** bis **1 Stunde** vor dem Backen der Ofen bei Ober-/Unterhitze auf **250 °C** vorgeheizt, entweder mit Blechen oder mit einem Gusseisentopf.



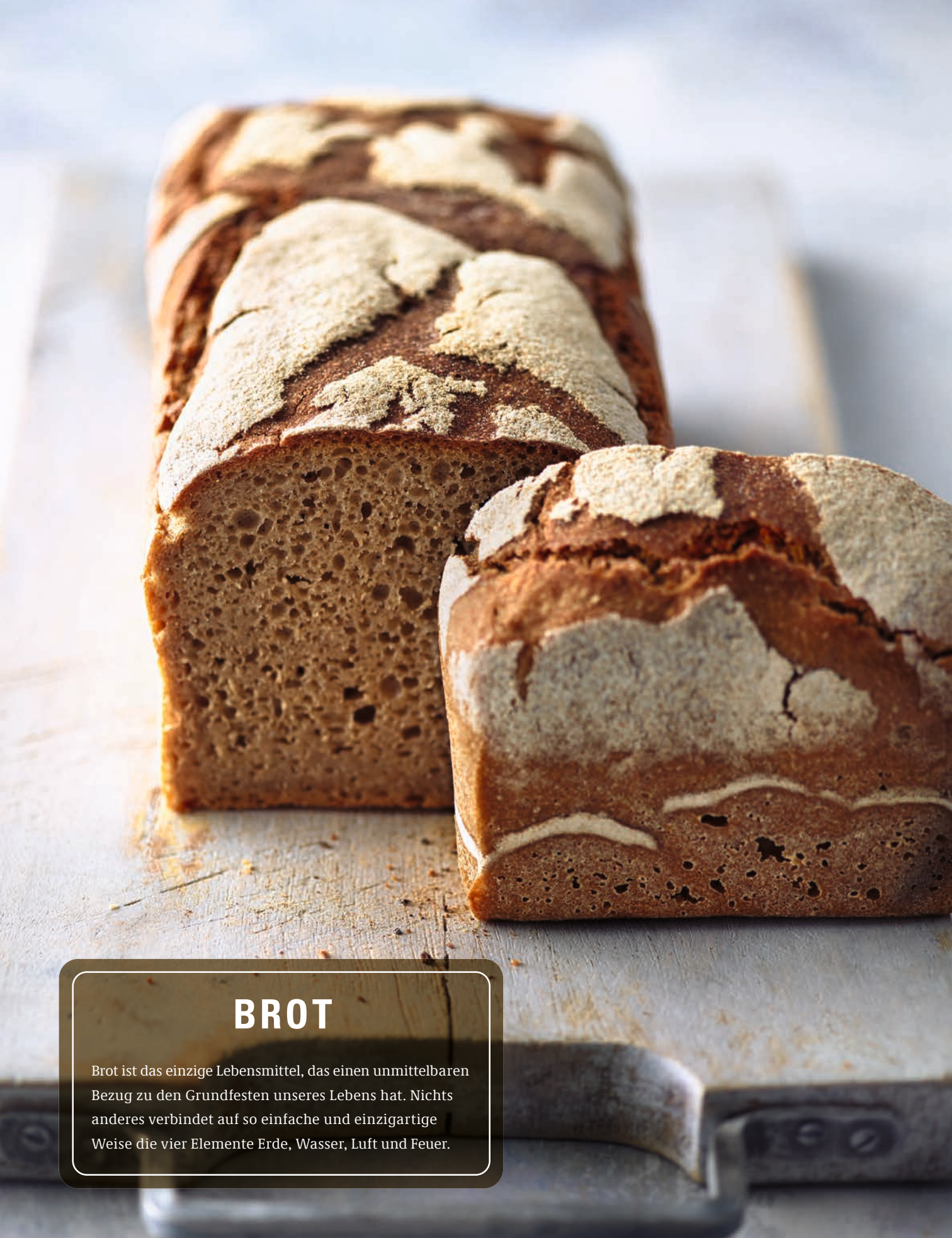
Der aufgegangene Teigling kommt entweder auf Backpapier **1** oder direkt aus dem Korb gestürzt **2** in den heißen Topf und wird gebacken. Brötchenteiglinge werden auf das heiße Blech gegeben **3**. Die Ofentemperatur wird sofort auf die Ausbacktemperatur (**meist 230 °C**) reduziert.



**4** Nach dem Backen kühlt das Brot auf einem Gitterrost bei Raumtemperatur aus.

Weiterführende Anleitungen findest du für Brote auf Seite 56 und für Brötchen auf Seite 126.





## BROT

Brot ist das einzige Lebensmittel, das einen unmittelbaren Bezug zu den Grundfesten unseres Lebens hat. Nichts anderes verbindet auf so einfache und einzigartige Weise die vier Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer.











