Katharina & Nicolas Traub

Süßes BACKEN mit SAUERTEIG

EMF

Katharina & Nicolas Traub

Süßes BACKEN mit SAUERTEIG

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek.

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://www.dnb.de/ abrufbar.

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

EIN BUCH DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2021

© 2021 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Cover, Layout & Satz: Silvia Keller

Projektmanagement & Lektorat: Katharina Steffelmaier

Herstellung: Paula Wöhlert

BILDNACHWEIS

Fotografie: Katharina & Nicolas Traub

Leinenstruktur: © VolodymyrSanych/Shutterstock

Illustration Ähre: © Djent/Shutterstock

ISBN 978-3-7459-0831-2
www.emf-verlag.de

INHALT

Vorwort

GRUNDLAGEN

Zubehör
Zutaten
Das Anstellgut
Sauerteig ansetzen
Den Teig zubereiten
Gut zu wissen

REZEPTE

BROT UND BRÖTCHEN

Sauerteig-Brioche
Brioche-Brötchen mit weißer Schokolade
Mamas Schneiderfleck
Mexikanisches Pan dulce
Früchtebrot wie von Oma
Sauerteig-Rosinen-Scones
Zimt-Kardamom-Bagels
Dattel-Bagels
Vanille-Heidelbeer-Bagels
Süße Milchbrez'n
Zarte Milchhörnchen
Dattel-Schokoladen-Hörnchen
Pistazien-Beeren-Hörnchen

ZÖPFE UND CO.

Klassischer Sauerteigzopf
Sommerzopf mit beschwipsten Aprikosen
Winterzopf mit Kirschen

Babka mit Himbeeren und Pistazien
Schokoladen-Babka mit Haselnüssen
Schokoladen-Babka mit Orangennote
Nussiger Schokoladenkranz
Kranz mit Cranberrys und Honig-Walnüssen
Extra: Besondere Flechttechnik

SÜSSE KLEINIGKEITEN

»Kanelbullar« - Schwedische Zimtschnecken
Mohnschnecken mit gerösteten Mandelstücken
Granatapfel-Minze-Schnecken
Espresso-Schokoladen-Muffins
Brombeer-Lavendel-Küchlein
Vanillepudding-Küchlein
Sauerteigbuchteln
Sauerteigkrapfen
Sauerteig-Brownies
Haferkekse mit weißer Schokolade und Kokos
Gesalzene Macadamia-Kekse
S'mores Cookies

KUCHEN

Grundrezept: Sauerteig-Kuchenboden
Apfel-Calvados-Kuchen
Erdbeer-Rhabarber- Kuchen mit Streuseln
Mohn-Limoncello- Kuchen
Weihnachtlicher Panettone
Mandel-Rum-Panettone
Weihnachtlicher Sauerteigstollen
Über die Autoren

VORWORT

Für uns ist Backen mehr als nur eine bloße Notwendigkeit. Für uns bedeutet Backen Leidenschaft. Wenn der Sauerteig Bläschen bildet, der Teig langsam ein kleines Bäuchlein unter dem Leinentuch bekommt und schließlich der Duft von süßem Gebäck durchs Haus zieht, gehen wir genauso auf wie der Teig.

Begonnen hat unsere Reise mit dem Sauerteig vor einer ganzen Weile. Zuerst haben wir uns informiert und waren anfangs tatsächlich überfordert mit so vielen Fachbegriffen und Arbeitsschritten. Nach und nach und mit jedem weiteren erfolgreich gemeisterten Schritt, haben wir die Prozesse wirklich verstanden und kontinuierlich optimiert. Inzwischen kennen wir vielfältige Methoden, die wichtigsten Faktoren und auch einige Tipps und Tricks, mit denen man leckeres Sauerteiggebäck hervorbringt. Diese Erfahrungenmöchten wir weitergeben, sodass jeder, egal ob absoluter Anfänger oder Hobbybäcker, auch wunderbares, süßes Gebäck mit Sauerteig zaubern kann.

Uns ist bewusst, dass es beim Backen mit Sauerteig viele verschiedene Möglichkeiten und Variationen gibt – es bestehen mindestens so viele verschiedene Arten, wie Bakterien und Hefen im Sauerteig leben. Wir möchten hier unsere Art teilen und niemals über eine richtige oder falsche Art zu backen urteilen oder diese vorgeben. Ganz im Gegenteil. Für bereits erfahrene Sauerteig-Hobbybäcker soll dieses Buch lediglich ein Ideenanstoß sein, unsere Arbeitsform zu zeigen. Und für Anfänger möchten wir eine kleine Unterstützung bieten, mit der das süße Backen mit Sauerteig funktioniert und Freude bereitet. Denn Backen ist und bleibt eine Kunst und darf, soll sogar, möglichst viele Künstlerinnen und Künstler, Bäckerinnen und Bäcker dazu inspirieren, ihre eigene Kunstform zu finden.

SCHWIERIGKEITSGRADE

Grundlagen

ZUBEHÖR

Auf die Begriffe der einzelnen Zutaten, Vorgänge, Bestandteile und Zubehör wird später noch genauer eingegangen. Grundsätzlich braucht man für das Backen mit Sauerteig keine extra Ausstattung. Es gibt aber verschiedenes Zubehör, das die Zubereitung vereinfacht und den Teig beim Gehen optimal unterstützt.

GLAS FÜR ANSTELLGUT

In einem Glas mit Korken, der regelmäßig ausgetauscht und erneuert wird, wird das Anstellgut aufbewahrt. So sieht man, was im Anstellgut vorgeht, ob sich Bläschen bilden, wie schnell sich das Volumen des Anstellguts verdoppelt oder gar verdreifacht, und kann bei Bedarf noch etwas an Faktoren wie Umgebungstemperatur, Standort etc. verändern.

Vorsicht: Durch die Gase, die sich im Sauerteig bilden, kann es zu bösen Überraschungen kommen, sollte das Glas zu fest verschlossen sein. Alternativ kann auch ein Keramikgefäß mit Keramikdeckel verwendet werden. Mit diesem hat man allerdings weniger Einblick, was im Anstellgut passiert.

Ein Glas mit Schraubverschluss eignet sich auch, jedoch sollte man bei sehr dichten und sehr stark verschlossenen Gläsern, wie beispielsweise Einmachgläsern, aufpassen, denn der Druck kann das Glas oder den Deckel zum Springen oder Platzen bringen.

Tipp: Auch mit einem Plastikgefäß funktioniert das Aufbewahren des Anstellguts sehr gut. Auf ein Metallgefäß würden wir allerdings verzichten, da es unerwünschte Reaktionen auslösen kann.

GLASAUFBEWAHRUNGSDOSE MIT HOLZDECKEL

Um den Sauerteig anzusetzen, empfiehlt sich eine weitere Schüssel, idealerweise aus Glas, damit man wieder gut verfolgen kann, was im Teig vorgeht. So kann auch hier bei Bedarf an Temperatur, Standort oder ähnlichen Faktoren, die wesentlich zum guten Gehen des Sauerteigs beitragen, etwas verändert werden.

Die Verwendung des Holzdeckels hat den Vorteil, dass er so weit luftdicht verschlossen ist, dass der Teig nicht eintrocknet, jedoch nicht so fest abgedichtet, dass durch die Gase ein entsprechend starker Druck entsteht, bei dem das Gefäß oder der Deckel kaputtgehen.

BACKSCHÜSSEL

Es ist sinnvoll, eine Backschüssel, die nur für das Backen mit Sauerteig benutzt wird, zu verwenden. Diese Backschüssel sollte immer von Hand mit warmem Wasser ausgespült werden. So befinden sich keine Seifenrückstände mehr in der Schüssel, die dem Sauerteig später schaden könnten.

BACKWANNE

Sehr hilfreich als Ergänzung zur Backschüssel ist eine Wanne. Dort hat der Teig mehr Platz zum Reifen und Gehen. Außerdem kann man in einer Wanne oft den Teig auch gleich dehnen und falten. Wir verwenden als Backwanne eine mittelgroße Plastikkiste mit Deckel, mit der wir sehr gerne arbeiten.

GETREIDEMÜHLE

Es macht tatsächlich einen Unterschied, mit selbst gemahlenem Mehl zu backen. Nicht nur, dass man selbst bestimmen kann, wie fein oder grob man sein Mehl möchte, ist ein großer Vorteil. Es können so auch Mehlarten individuell gemischt und weitere Zutaten, wie beispielsweise Backmalz, ganz einfach selbst hergestellt werden. Insgesamt bekommen Teig und Gebäck dadurch eine ganz andere Qualität und die Anschaffung lohnt sich mit jedem Backen mehr.

THERMOMETER

Mit einem Thermometer lässt sich genauer und besser mit Sauerteig und Anstellgut arbeiten. Vor allem die Temperatur des Wassers und der Umgebung beeinflussen die Reife maßgeblich. Daher sollte man genau wissen, mit welcher Temperatur man arbeitet.

WAAGE

Präzises Arbeiten ist beim Backen mit Sauerteig eine absolute Grundvoraussetzung. Eine gute Waage gehört daher genauso wie das Thermometer zur Grundausstattung.

TEIGABSTECHER

Mit dem Teigabstecher ist es wesentlich einfacher, den Teig zu portionieren, zu formen und zu bewegen. Denn mit dem Teigabstecher bleiben keine Rückstände an den Händen oder der Unterlage kleben und man kann ganz einfach eine ebene Oberfläche und ein sehr gleichmäßiges Gebäckstück formen. Wenn man einmal einen Teigabstecher besitzt, ist er nicht mehr wegzudenken und wird zur absoluten Grundausrüstung.

LEINENTUCH/BÄCKERLEINEN

Um den Teig kurz abzudecken, ist ein Leinentuch wirklich wunderbar. Außerdem kann das fertige Gebäckstück im Leinentuch ganz einfach eingewickelt und aufbewahrt werden. Natürlich kann man ebenso einen Leinenbeutel für die Aufbewahrung verwenden.

Es gibt auch spezielles sogenanntes Bäckerleinen. Dieses hat eine festere und dickere Struktur und eignet sich hervorragend für Gebäck. Grundsätzlich muss man es sich aber nicht extra kaufen, sondern kann ein normales Leinentuch benutzen.

BIENENWACHSTUCH

Um den Teig für eine längere Zeit abzudecken, eignet sich ein Bienenwachstuch. Der Teig ist mit dem Abdecken durch das Bienenwachstuch so luftdicht verschlossen, dass er nicht ein-trocknet. Es ist die umweltfreundliche Alternative zum Abdecken mit Frischhaltefolie.

GÄRKORB

Einige Brotteige kommen für die letzte, lange Gehzeit in einen Gärkorb aus Holz. Diese Körbe gibt es in verschiedenen Größen und Formen. Abgedeckt wird der Teig dann mit dem Bienenwachstuch und kann gehen, ohne einzutrocknen. Wird der Teig dann aus dem Gärkorb gestürzt und zum Laib geformt, hat dieser schon eine tolle Form.

GUSSTOPF

Im Gusstopf kann man besonders gut Babka oder Ähnliches backen, denn in ihm entsteht während des Backens eine gute Hitze, die das Gebäck wunderbar aufgehen lässt. Für Brötchen, kleineres oder größeres Gebäck ist er allerdings ungeeignet. **Tipp:** Während des Backvorgangs sollte der Deckel auf keinen Fall vom Topf genommen werden, da sonst die Hitze entweicht und das Ergebnis nicht ganz so schön wird.