

EINFACH. LECKER. BROT.

Richtig gutes
Brot, Brötchen
und Gebäck

JO SEMOLA

**SPIEGEL
Bestseller**



riva

JO SEMOLA

EINFACH.

LECKER.

BROT.

RICHTIG GUTES
BROT, BRÖTCHEN
UND GEBÄCK

riva

Inhalt

Vorwort	4
Was du vor dem Backen wissen solltest	5
Brotback-Basics.	7
Knettechniken	14
Dehnen & Falten.	15
Wirktechniken für Brot	17
Wirktechniken für Brötchen	21

BROTE MIT HEFE 25

Focaccia mit Hefe	27
Fuck-it-Brot.	28
Hafer-Skyr-Brot.	31
Kartoffel-Bier-Brot.	32
Kartoffelbrot	35
Körnerbrot	36
Semola-Brot.	39
Shokupan	40
Toastbrot.	43
Vollkorn-Toastbrot.	44
White Sandwich Loaf	47
Zwiebelbrot	48
Ciabatta mit Hefevorteig.	51
Dinkelbrot mit Hefe über Nacht.	52
Dinkelschrotbrot mit Sonnenblumenkernen	55
Vollkornweizenbrot mit Roggenschrot	56

BROTE MIT SAUERTEIG 59

Ukrainisches Sauerteigbrot Darnizkij	61
Das einfachste Roggenbrot der Welt.	62
Reines Dinkelbrot – 100% Sauerteig	65
Easy Peasy Sourdough	66
Kartoffel-Sauerteigbrot	69
Oberländer	70
Roggenbrot mit Gewürzkruste	73
Same Day Sourdough.	74
Sauerteigbrötchen.	77
Sauerteig-Ciabatta	78

KLEINGEBÄCK UND STANGENBROT 81

3-Stunden-Baguettes	83
3-Stunden-Krusties.	84
Brezeln	87
Brioche Burger Buns.	88
Buttermilchbrötchen	91
Dinkelbrötchen	92
Dinkelseelen	95
Einfache Brötchen (Kipf)	96
Grillbrot	99
Joghurtbrötchen	100
Käsebrötchen	103
Laugenstangen	104
Osnabrücker Springbrötchen	107
Panini	108
Subway-Brot (mit veganer Variante)	111
Vegane rote Burger Buns	112

Dinkelbaguette über Nacht	115
Sambastange	116
Schokobrötchen mit Kakao	119
Weltmeisterbrötchen	120

SÜßGEBÄCK **123**

Berliner	125
Milchbrötchen	126
Butterzopf	129
Croissants	130
Hamburger Franzbrötchen	133
Donuts aus dem Ofen	134
Schoko-Zimt-Zupfbrot	137
Schokocroissants (Pains au Chocolat)	138

SPECIAL / ALL IN ONE **141**

Auffrischweizenbrot	143
No-Brainer-Brot	144
Pita	147
24-Stunden-Mischbrot	148
Das einfachste Brot der Welt	151
Joghurtkruste	152
Kürbisbrot No Knead	155
Glossar	157

Vorwort

»HI, ICH BIN JO UND ICH BACKE BROT.«

Willkommen in meiner Rezeptesammlung! Es ist eine Zusammenstellung meiner und eurer Lieblingsrezepte für Brot, Brötchen und Gebäck, die ich im vergangenen Jahr veröffentlicht habe, sowie einiger weiterer, exklusiver Rezepte für dieses Buch.

Ich freue mich und bin unglaublich stolz, dir diese Rezepte nun in gedruckter und gebundener Form präsentieren zu dürfen. Sie sind meine Babys, ich habe sie mit Liebe entwickelt und möchte sie dir auch so weitergeben. Jedes einzelne Rezept wurde von mir vor der Veröffentlichung noch einmal überarbeitet, denn auch ich lerne nach wie vor jeden Tag dazu, und so haben sich auch meine älteren Rezepte mit der Zeit leicht verändert.

Erfahrungen werden gemacht, Wissen wird erweitert, daher möchte ich dich mit diesem Buch auch dazu ermutigen, die Rezepte selbst weiterzuentwickeln. Probier sie aus, back sie nach und passe sie nach Belieben an. Geschmäcker sind verschieden und jede*r (Hobby-)Bäcker*in entwickelt nach und nach einen eigenen Stil. Dir kommen meine Teige zu weich vor? Dann reduzier einfach die Wassermenge und mach sie zu deinen Teigen! So viel Wissenschaft auch im Brothandwerk steckt, so viel Kunst und Individualismus spielt ebenfalls eine Rolle. Also traue dich, ran an den Teig, aber mach keinen Scheiß mit Brot!

Mit lieben Grüßen
Jo

Was du vor dem Backen wissen solltest

NICHTS! Nein, wirklich.

Jedes meiner Rezepte in diesem Buch ist so verfasst, dass du es absolut ohne jegliche Vorkenntnisse nachbacken kannst. Auch – oder nein vor allem – wenn du keinerlei Vorkenntnisse hast, möchte ich dich ermutigen, den Theorieteil zu überspringen und dich direkt an dein erstes Brot zu machen. Sollten während des Backens Fragen auftauchen, kannst du immer noch nachblättern und in meinem Buch oder online nach passenden Antworten suchen. Am Ende lernen wir aus Fehlern und Erfahrungen doch viel mehr als auf Basis trockener Theorie. So jedenfalls habe ich vor fünf Jahren mein erstes Brot gebacken, und glaube mir, es war weit davon entfernt, perfekt zu sein, aber es war genießbar und allem voran der Grundstein für dieses Buch.

Hier in aller Kürze ein paar Angaben, damit keine Missverständnisse entstehen:

RAUMTEMPERATUR

Wenn ich in den Rezepten von Raumtemperatur spreche, gehe ich von etwa 21–22°C aus. Das ist insofern wichtig, da sich (vor allem für Hefe) die Reifezeiten pro 5°C mehr oder weniger schon halbieren bzw. verdoppeln. Sollte es also in deiner Küche deutlich wärmer oder kühler sein, beachte das bitte bei der Planung deines Backtages.

REIFEZEITEN

Die Umgebungstemperatur ist nicht der einzige Faktor, der Einfluss auf die Reifezeit hat. Auch Luftdruck, Enzymtätigkeit des Mehls, Ausgangstemperatur der Zutaten und weitere Faktoren können die Reifezeiten verändern. Daher solltest du alle Zeitangaben in den Rezepten eher als Anhaltspunkt verstehen. Trau dich, den Teig kürzer oder länger gehen zu lassen, und hör auf dein Bauchgefühl.

Ein paar Tipps, wie du die Reife deiner Teige einschätzen kannst, findest du auf Seite 13.

MENGENANGABEN

Halte dich – vor allem am Anfang – unbedingt an die Mengenangaben im Rezept. Insbesondere die Mehlmenge sollte nicht verändert werden, da sich alle anderen Mengen auf die Mehlgesamtmenge beziehen.

Bei der Wassermenge ist es hingegen empfehlenswert, immer zunächst 5–10% des Wassers zurückzubehalten und erst während des Knetens nach Bedarf zum Teig dazugeben, bis du das Gefühl hast, dass der Teig weich genug ist.

Der Hintergrund ist, dass verschiedene Mehle unterschiedlich viel Wasser aufnehmen.

FRISCHE HEFE ODER TROCKENHEFE

Ich verwende für jegliches Hefengebäck frische Hefe. Diese kann aber ohne Weiteres, also ohne Qualitäts- einbußen, gegen Trockenhefe ausgetauscht werden. Der Umrechnungsfaktor beträgt 1:3. 1g Trockenhefe entspricht also 3g Frischhefe.

Weitere und detaillierte Infos zum Thema Hefe findest du auf Seite 10.

»MIT DAMPF BACKEN« A.K.A. SCHWADEN

Das Erzeugen von Wasserdampf im Ofen wird in der Fachsprache Schwaden genannt und ist wirklich (wirklich!) wichtig, denn es verbessert das Aufgehen des Brotes im Ofen deutlich und sorgt darüber hinaus für eine schöne Kruste. Eine Schüssel voll Wasser in den Ofen zu stellen, ist kein ausreichender Ersatz. Am besten heizt du eine leere Metallschale (z.B. eine alte Kastenform) zusammen mit dem Ofen vor und

gießt dann, wenn das Brot in den Ofen kommt, ein kleines Glas Wasser in diese Form und schließt den Ofen sofort. Je mehr Oberfläche, desto mehr Dampf, daher eignen sich größere Formen besser. Idealerweise befinden sich noch Lavasteine in der Form. Das Wasser verdampft dann abrupt, also schnell die Türe schließen!

ZUTATEN

Qualität, vor allem beim Mehl, ist wichtig für gute Backergebnisse. Ich empfehle dir daher, hochwertiges Mehl am besten direkt von einer regionalen Mühle zu beziehen. Das garantiert nicht nur einen besseren Geschmack, sondern wird das Backen auch vereinfachen und schneller zu super Ergebnissen führen. Mit besserem Mehl ist es eben einfacher, ausgezeichnete Brote zu backen.

Mehr zum Thema Mehl und seine (optimalen) Eigenschaften findest du auf Seite 7.



Brotback-Basics

GRUNDAUSSTATTUNG

Was wird mindestens benötigt?

Die wichtigsten Utensilien und gleichzeitig das absolute Minimum sind eine Küchenwaage und ein Ofen, alternativ eine Pfanne oder ein Grill. Theoretisch kannst du damit schon dein erstes Brot backen. Mit ein paar weiteren Utensilien kannst du dir die Arbeit allerdings entscheidend erleichtern. Für einige Spezialanwendungen und zur Optimierung deiner Ergebnisse kannst du dir noch das eine oder andere Profiwerkzeug zulegen.

Grundausrüstung

- Küchenwaage
- Backofen
- Rührschüssel

Hilfreich

- Teigkarten
- Feinwaage (auf 0,1g genau)
- Knetmaschine/Küchenmaschine mit Knethaken
- Metallschale mit Lavasteinen zur kräftigen Dampferzeugung (siehe auch Seite 6 »Mit Dampf backen« a.k.a. Schwaden). *Alternativ*: Brot im gusseisernen Topf backen
- Backofenthermometer
- Backpinsel
- Teigspatel
- Gärkörbe in unterschiedlichen Größen
- Bäckerleinen
- Teigmesser

Spezialgerätschaften für alle, die es richtig ernst meinen

- Backstahl
- Teigwannen
- Dutch Oven
- Spezielle Backformen (z.B. für Toastbrot) oder Holzbackrahmen
- Sprühflasche
- Brotschieber
- Kippdiele (für Baguette und Stangenbrot)

MEHL

Die Bedeutung der Mehlqualität für das Brot

Mehl bildet in fast allen Rezepten den Hauptbestandteil des Brotes, daher ist es logischerweise extrem wichtig, hier auf Qualität zu achten. Hochwertige Mehle punkten nicht nur mit besserem Geschmack, sondern vereinfachen durch ihre besseren Backeigenschaften auch die Verarbeitung. Ich empfehle daher vor allem Einsteiger*innen, qualitativ hochwertiges Mehl zu kaufen, da es damit auch einfacher ist, schnell gute Ergebnisse zu erzielen.

Bei Weizen- und Dinkelmehlen solltest du auf den Eiweißgehalt achten. Dieser sollte bei mindestens 11% liegen. 12–13% sind optimal und echter Eliteweizen kann auch mal 15% und mehr haben.



Getreidesorten und ihre individuellen Eigenschaften

Weizenmehl

Moderner Weizen ist das Ergebnis von Jahrzehnten der Optimierung durch Kreuzung. Er wurde auf hohen Ertrag und optimale Backeigenschaften gezüchtet und bietet auch genau das. Leider macht ihn das für manche Menschen unverträglich. Man muss nicht gleich unter Zöliakie (also Glutenunverträglichkeit) leiden, auch viele andere haben Probleme mit Weizen, sie »vertragen ihn einfach nicht so gut«. Abhilfe können hier Brote mit langer Teigführung, insbesondere Sauerteigbrote, schaffen. Durch die Fermentation werden diese Brote oft deutlich besser verdaulich.

Dinkelmehl

Dinkel ist, genau wie Emmer, Einkorn, Khorasan und einige weitere Getreide, eine ursprüngliche Weizen-

art. Sie wurden weniger oder kaum gezüchtet und optimiert. Wer mit Weizen Probleme hat, findet die Urformen oft unproblematisch.

Vor allem Dinkel hat allerdings auch ein paar nicht ganz optimale Backeigenschaften. Das ist nicht tragisch, wenn man sich dessen bewusst ist und entsprechend gegensteuert. So sind die Glutenverbindungen in Dinkelteigen deutlich elastischer als bei Weizen. Das führt zu weicheren Teigen mit weniger Stabilität.

Um diese Teige trotzdem stabil genug zu machen, hilft verstärktes Dehnen und Falten (D&F). Während Weizenteige bei jedem Faltvorgang nur einmal von jeder Seite gedehnt und zur Mitte gefaltet werden, genügt das bei Dinkel nicht. Hier sollte in jeder D&F-Runde 3- bis 5-mal von allen Seiten zur Mitte gefaltet werden.

Mehr zum Dehnen und Falten sowie die Techniken findest du auf den Seiten 15–16 sowie im Glossar auf Seite 157.

Außerdem neigen Dinkelteige zum Trockenbacken. Um dem entgegenzuwirken, versuchst du auf die eine oder andere Art, Flüssigkeit im Teig zu binden, die beim Backen nicht entweichen kann. Gängige Methoden hierfür sind etwa Quellstücke oder Kochstücke. Mehr dazu im Glossar (Seiten 158–159).

Roggenmehl

Roggenteige verhalten sich grundlegend anders als weizenbasierte Teige. Sobald der Roggenanteil über 50% liegt, gilt ein Teig als Roggenteig und sollte auch so behandelt werden. Zwischen 30 und 50% müssen die Eigenschaften vom Roggen berücksichtigt werden, und unter 30% kannst du sie vernachlässigen.

Roggen enthält zwar auch Gluten (also Klebereiweiß), zusätzlich jedoch auch noch Pentosane. Pentosane

sind Schleimstoffe, die den Aufbau eines Klebergerüsts wie beim Weizen verhindern. Die Schleimstoffe können besser wasserlöslich gemacht werden, indem eine höhere Reifetemperatur gewählt sowie der pH-Wert erhöht wird. Daher ist eine Versäuerung für Roggenteige unerlässlich. Außerdem sollte die Backtemperatur eher höher sein und der Salzgehalt eher niedrig.

Verschiedene Typen – Bedeutung und Unterschiede

Typenbezeichnungen wie 405, 630 oder 1150 geben Auskunft über den Aschegehalt des Mehls in Milligramm pro 100g Mehl. Um den Mehltyp zu ermitteln, werden 100g Mehl im sogenannten Muffelofen verbrannt und die zurückbleibende Asche gewogen. Der Messwert führt zur Typennummer des Mehls. Der Aschegehalt wird auch häufig als der Mineralstoffgehalt des Mehls bezeichnet, da das Aschegewicht nahezu identisch ist mit dem anfänglichen Mineralstoffgehalt des Mehls. Ein Dinkelmehl der Type 630 hat demnach einen Mineralstoffgehalt von rund 630mg pro 100g Mehl.

Der Mineralstoffgehalt einer Mehlsorte hängt davon ab, wie stark die Körner ausgemahlen wurden. Je mehr vom ursprünglichen Korn ausgemahlen wird, desto mehr Randschichten (Bestandteile der Schale) verbleiben im Mehl. Und gerade in den Randschichten des Getreidekorns stecken die meisten Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe. Das bedeutet: Je höher der Ausmahlungsgrad, desto höher ist die Typenzahl und umso dunkler ist das Mehl. Im Gegenzug bedeutet das: Je heller ein Mehl ist, desto ärmer ist es an Vitalstoffen und umso niedriger ist die Typenzahl.

Die einzige Mehlsorte, die gar keine Typenbezeichnung trägt, ist Vollkornmehl, denn hier wird das ge-

samte Korn ausgemahlen, sodass auch das Mehl noch den Mineralstoffgehalt des ursprünglichen Korns besitzt.

GLUTEN

Die Bedeutung des Klebereiweißes verstehen und es für sich arbeiten lassen

Gluten hat sich in den letzten Jahren keinen besonders guten Ruf erworben, dabei ist es auch einfach nur ein Protein (Eiweiß) wie Tausende andere. Es hat die besondere Eigenschaft, ein sehr dichtes und starkes Netz zu bilden, und ist somit unerlässlich für lockere Brote. Das Glutengerüst sorgt dafür, dass die Gase, die während der Gärung und des Backens entstehen, im Teig gehalten werden.

Dieses Gerüst kann durch ausgiebiges Kneten und durch Dehnen und Falten noch verstärkt werden. Dabei werden immer mehr Schichten des Netzes übereinandergelegt und ineinander verwoben. Das verbessert die Stabilität, das Gashaltevermögen des Teigs und somit schlussendlich die Lockerung des Brotes.

Wie es sich optimal entwickelt – mit viel und wenig Arbeitseinsatz

Gluten entwickelt sich einerseits durch mechanische Bearbeitung des Teigs, aber auch mit der Zeit. Daher kann man sich viel Arbeitseinsatz sparen, indem man den Teig eine sogenannte Autolyse (siehe Glossar Seite 157) machen lässt. Dazu muss man einen Nullteig (siehe Glossar Seite 158) nur aus Mehl und Wasser herstellen und diesen eine gewisse Zeit ruhen lassen. Bewährt haben sich hier 30 Minuten bis zu 3 Stunden. Derweil können sich schon lange Glutenketten

entwickeln, die dann während des Knetens und beim Dehnen und Falten ineinander verwoben werden.

HEFE

Was ist Hefe, und wie arbeitet sie (optimal)?

Hefe ist ein einzelliger Pilz, der sich von Zuckerstoffen ernährt. Sie wird – im Gegensatz zu wilden Hefen im Sauerteig – industriell hergestellt und vermehrt und besitzt eine sehr hohe und verlässliche Triebkraft.

Ihre optimale Vermehrungstemperatur liegt bei 26°C, während die optimale Temperatur für die Fermentation (siehe Glossar Seite 158) bei 30–35°C liegt. Die Fermentation kann jedoch auch bei deutlich geringerer Temperatur ablaufen. Dabei arbeitet die Hefe dann entsprechend langsamer und der Teig bekommt so genügend Zeit, um vielfältige Aromen zu entwickeln.

Im Brot sollten nie mehr als 2–3% frische Hefe (bezogen auf die Gesamtmenge der Getreideerzeugnisse) verwendet werden. Gebackenes Brot sollte nie nach Hefe schmecken. Je weniger Hefe im Brot, umso besser das Aroma und umso länger bleibt das Brot frisch.

Über 45°C sterben die Hefepilze. Unter 10°C verlangsamen sich die Stoffwechselprozesse erheblich, unter –7°C werden sie vollständig eingestellt.

Optimale Lagerung und Haltbarmachung

Hefe hält sich ohne Einbußen in der Triebkraft bei 2–6°C bis zu 2 Wochen, bei 0–1°C bis zu vier Wochen. Danach lässt die Triebkraft nach.

Einfrieren von Hefe ist durchaus möglich, und die Triebkraft bleibt dadurch auch unbeeinflusst, da diese enzymatisch abläuft. Allerdings werden die Hefezellen dabei zerstört (sie platzen durch die Kristallisierung der Wassermoleküle) und verlieren dadurch ihre Fähigkeit zur Vermehrung.

Unterschied zwischen frischer und Trockenhefe

Trockenhefe ist dehydrierte Frischhefe, deren Stoffwechsel durch den Feuchtigkeitsgehalt auf nahezu 0 reduziert wurde. So ist sie deutlich länger haltbar, verliert aber nach längerer Zeit trotzdem an Triebkraft.

1g Trockenhefe entspricht 3g Frischhefe. Beide können in diesem Umrechnungsverhältnis beliebig und ohne Qualitätseinbußen ausgetauscht werden.

SAUERTEIG

Natürliche Fermentation für grandiose Ergebnisse

Sauerteig ist für viele Hobbybäcker*innen der End- und Angstgegner schlechthin. Allerdings völlig zu Unrecht, wenn du mich fragst. Also gib dem Sauerteig eine Chance, glaub mir, es lohnt sich!

Trotz all der technischen Definitionen und der Wissenschaft dahinter solltest du Sauerteig einfach wie ein Triebmittel betrachten. Nicht mehr und nicht weniger. Genauso wie Hefe gibst du gemäß Rezept eine bestimmte Menge davon zum Teig und später wirst du mit einem wunderbar lockeren, super aromatischen und sehr bekömmlichen Brot belohnt.

Einer der Gründe, warum Sauerteig viele einschüchtert, ist seine (nur scheinbare!) Unzuverlässigkeit. Es

stimmt zwar, dass ein Sauerteig erst einmal herangezüchtet werden und anschließend eine Zeit lang gefüttert werden muss, während Hefe einfach gekauft wird und sofort und planbar einsatzbereit ist. Aber sobald dein Sauerteig einmal »erwachsen« ist, wird auch er sich immer gleich und verlässlich verhalten, und die Ergebnisse sind genauso planbar.

Was ist Sauerteig, und wie unterscheidet er sich von industrieller Hefe?

Sauerteig ist ein durch regelmäßige Zugabe von Mehl und Wasser ständig in Gärung gehaltener Teig. Das klingt jetzt erstmal nach viel Arbeit, aber das ist es nicht – versprochen!

Neben (wilden) Hefen enthält Sauerteig auch noch Milchsäure- und Essigsäurebakterien. Diese sorgen für einen niedrigen pH-Wert und machen den Sauerteig deshalb für Roggenteige unerlässlich.

Aber auch in Weizenteigen hat Sauerteig einen positiven Effekt. Er verbessert die Verträglichkeit sowie das Aroma, die Teigstabilität und die Frischhaltung.

Um die verschiedenen Phasen der Sauerteigreife unterscheiden zu können, werden verschiedene Begriffe verwendet:

- *Sauerteig* ist der Oberbegriff und kann für alle Phasen verwendet werden.
- *Anstellgut* (ASG) (oder Starterkultur) bezeichnet den Sauerteig, wenn er vollreif zur Lagerung gestellt wird. Typischerweise wird aus Anstellgut dann für den jeweiligen Backvorgang durch Zugabe von Mehl und Wasser ein Levain hergestellt.
- *Levain* ist eigentlich nur das französische Wort für Sauerteig. Im Deutschen ist die Verwendung des

Begriffs zwar nicht so verbreitet, aber ich benutze ihn gern, weil er nochmal eine Besonderheit beschreibt, nämlich den Sauerteig, der individuell für einen bestimmten Brotteig aus ASG herangezogen wird.

Den ersten Sauerteig ansetzen

Um einen Sauerteig anzusetzen, benötigst du genau zwei Zutaten: Mehl und Wasser. Für welches Getreide du dich entscheidest, hängt davon ab, welche Art Brote du später backen möchtest. Roggensauerteig eignet sich für Roggenbrote, Weizen für Weizen, Dinkel für Dinkel und so weiter. Klar, oder? Man kann die Getreidesorten natürlich auch mischen und man kann auch ohne Weiteres einen Weizensauerteig für ein Roggen- oder Dinkelbrot verwenden. Viele Bäcker*innen führen parallel mehrere Starter, ich persönlich habe aber immer nur einen (siehe Seite 12) und nehme dann einen kleinen Weizenanteil im Dinkelbrot in Kauf.

Wichtig ist – wie immer – ein Mehl von guter Qualität. Im besten Fall nimmst du ein Biomehl, denn wir wollen eine spontane Gärung provozieren und benötigen dafür jedes Milchsäurebakterium und jede Hefespore, die sich im Mehl befinden, und davon gibt es mehr, wenn das Getreide nicht mit Pestiziden belastet ist.

An fünf aufeinanderfolgenden Tagen mischst du in einem hohen Gefäß jeweils gleiche Mengen Mehl und Wasser, verrührst diese kräftig und stellst sie abgedeckt (aber nicht luftdicht, also zum Beispiel mit aufgelegtem Deckel) an einen warmen Ort. Es empfiehlt sich, mit kleinen Mengen zu arbeiten, denn nach den fünf Tagen brauchst du von diesem ersten Gemisch nur noch einen kleinen Teil.

Wichtig: *Trust the process!* Es kann sein, dass dein Sauerteig während dieser fünf Tage komische Dinge macht. Er kann merkwürdig bis eklig riechen, er kann an einem Tag blubbern und am nächsten Tag plötzlich gar nichts mehr machen, es kann sich Flüssigkeit absetzen oder es passiert erstmal gar nichts. Aber solange sich kein Schimmel auf dem Sauerteig bildet, kannst du all das getrost ignorieren und stoisch den Plan durchziehen! In diesen fünf Tagen muss der Sauerteig die Mikroorganismen in ein Gleichgewicht bringen, und das kann immer verschieden vonstatten gehen.

Also hier ist der Plan:

- **Tag 1:** Verrühre 20g Mehl mit 20ml Wasser und lass die Mischung abgedeckt an einem warmen Ort (optimal sind 26–28°C) stehen.
- **Tag 2–4:** Rühre jeweils weitere 20g Mehl und 20ml Wasser in die Mischung vom jeweiligen Vorteig und stelle das Gefäß zurück an den warmen Ort.
- **Tag 5:** Nun sollte der Teig bereits angenehm säuerlich riechen und etwas blubbern. In dem Falle hast du nun 160g Anstellgut, das du in der Folge ganz normal pflegen (siehe unten) und damit backen kannst.

Falls das Ergebnis noch nicht befriedigend ist, dann nochmal 20g Mehl und 20ml Wasser zum Teig vom Vortag im Glas mischen, abgedeckt zurück an den warmen Ort stellen und am folgenden Tag abermals probieren.

Den Sauerteig pflegen (füttern)

Hier eine einfache Routine, um dein Anstellgut dauerhaft bei Laune zu halten: Ich frische es in einem Verhältnis von 1:2:2 (= 1 Teil ASG, 2 Teile Mehl und 2 Teile Wasser) auf, um den Sauerteig ausreichend zu füttern, ohne ihn allzu oft auffrischen zu müssen. Alle 2–3 Tage ist ein angemessener Rhythmus. So hast du immer ein

relativ aktives Anstellgut zur Verfügung und musst es trotzdem nicht «ständig» auffrischen.

Und weil es mir am Anfang auch nicht ganz klar war: Ja, wenn du von 110g Anstellgut aus dem Kühlschrank beim Auffrischen nur 10g verwenden sollst, musst du die übrigen 100g entweder verarbeiten ... oder wegschmeißen.

Die erste Auffrischung an Tag 5 und an allen weiteren Tagen läuft so ab: Du nimmst einen Teil von deinem »alten« Anstellgut und mischst es mit frischem Mehl und Wasser. Diese Mischung gibst du in ein Schraubglas und lässt den Sauerteig idealerweise bei ca. 28°C reifen. Diese Temperatur kann zum Beispiel erreicht werden, wenn du das Licht des Ofens einschaltest und die Ofentür einen kleinen Spalt öffnest. Die Lampen erwärmen den Ofen leicht, und der Spalt verhindert eine zu hohe Temperatur, die den Organismen schaden könnte.

Das Mischverhältnis hängt von der Aktivität deines ASGs und der gewünschten Reifedauer sowie der Temperatur ab. Einen guten Mittelweg bietet das Verhältnis 1:2:2. Das bedeutet 1 Teil ASG, 2 Teile Mehl und 2 Teile Wasser. Damit reift ein erwachsener Sauerteig 4–6 Stunden, bis er nicht weiter an Volumen zunimmt und schließlich wieder in sich zusammenfällt. Diesen Moment des höchsten Wachstums nennt man »Peak«, und es ist der Moment, wenn der Sauerteig spätestens benutzt oder zur Lagerung in den Kühlschrank gestellt werden sollte.

TIPP VON JO: Während der Reife den Deckel immer nur locker aufs Glas legen. So können die entstehenden Gärgase entweichen. Zu Lagerung im Kühlschrank kann der Deckel dann fest aufgeschraubt werden, um Kontamination zu vermeiden.

Einfluss der Temperatur

Es wird zwischen »warmer« Sauerteigführung bei 29–30°C und »kalter« Sauerteigführung bei 20–22°C unterschieden. Der Unterschied hat vor allem Auswirkungen auf die Reifedauer und den Geschmack: Bei warmer Führung entsteht ein milderer Sauerteig, da sich die Milchsäurebakterien besser vermehren, während bei kalter Führung durch verstärkte Essigsäureaktivität der Sauerteig eher säuerlich wird.

BROTFEHLER

Fehler erkennen und vermeiden

Die häufigsten Brotfehler sind Untergare und Übergare. Bei Untergare (also zu kurzer Reifezeit) ist die Krume meist sehr kompakt und hat sehr kleine Poren. Meist sind zusätzlich noch einige vereinzelte sehr große Poren vorhanden. Außerdem ist das Brot nicht wie gewünscht aufgegangen, und die Kruste ist kaum oder gar nicht eingegrissen.

Bei Übergare ist die Vollgare bereits überschritten, und der Teigling fällt wieder zusammen. Der Teig bietet – wie bei der Untergare – nicht genügend Ofentrieb, aber die Krume ist meist im mittleren Teil des Brotes von länglichen vertikalen Poren durchsetzt und im oberen und unteren Teil der Krume befinden sich sehr kleine Poren.

Um diese Fehler zu vermeiden, sollte man die angegebenen Zeiten in den Rezepten nur als Richtwert verstehen. Wichtiger ist es, den Teig zu beobachten und entsprechend des Reifezustandes weiterzuarbeiten.

REIFEZUSTAND PRÜFEN

Wie erkenne ich, wann mein Teig reif ist?

Diese Frage kann leider nicht pauschal beantwortet werden, da verschiedene Teige aus unterschiedlichen Zutaten sich anders verhalten. Du wirst mit der Zeit ein Gefühl dafür entwickeln.

Hier sind aber einige Anhaltspunkte, die du beobachten kannst:

- In der Stockgare sollte der Teig einen gewissen Volumenzuwachs aufweisen. Je größer dieser ist, desto grobporiger wird das Ergebnis. Mehr als eine Volumenverdopplung sollte dabei vermieden werden.
- In der Stückgare gilt es, auch das Volumen zu beobachten. Bei etwa 70% Volumenzuwachs ist eine »knappe Gare« erreicht, die dann noch starken Ofenrieb garantiert. Bei Volumenverdopplung ist in der Regel Vollgare erreicht und es muss sofort gebacken werden.
- Außerdem kann in der Stückgare der »Fingerdrucktest« durchgeführt werden. Hierfür drückst du den Teigling an einer nicht angetrockneten Stelle mit dem Finger leicht ein. Springt die Delle schnell und vollständig zurück, hat der Teig noch Untergare. Springt sie nur langsam und nicht mehr ganz zurück, ist die knappe Gare erreicht und es ist in der Regel Zeit, das Brot zu backen. Bleibt die Delle komplett eingedrückt, ist volle Gare erreicht und es muss sofort gebacken werden.
- Bei roggenlastigen Teigen ist der Fingerdrucktest nicht aussagekräftig und der Reifezustand muss allein anhand des Volumens beurteilt werden.

Knettechniken

»SLAP & FOLD« – WEICHEN TEIG KNETEN



Den Teig vor die Brust heben und das untere Ende vom Körper weg schwingen



Im Schwung nach vorne den Teig auf die Arbeitsplatte schlagen lassen



Den Teig leicht zum Körper ziehen



Vom Körper weg umschlagen



Festdrücken



Den Teig um 90° versetzt wieder aufnehmen und den Vorgang wiederholen, bis der Teig ausgeknetet ist

FESTEN TEIG KNETEN



Den Teig mit dem Handballen andrücken



Nach jedem Handballendruck den Teig leicht rotieren, ein Stück Teig zum Körper hin einfallen und wieder mit dem Ballen festdrücken



Dabei darauf achten, dass die Mitte des Teiges unten immer auf einer Stelle bleibt



Den Vorgang wiederholen, bis der Teig ausgeknetet ist

Dehnen & Falten

WEICHER TEIG »COIL FOLDS«



Hände anfeuchten



Mit je einem Finger mittig unter den Teig greifen



Den Teig nach oben ziehen und anschließend wieder zurückgleiten lassen



Den Vorgang wiederholen