

# EINFACH. LECKER. BROT.

Richtig gutes  
Brot, Brötchen  
und Gebäck

**JO SEMOLA**



**riva**

**JO SEMOLA**

**EINFACH.**

**LECKER.**

**BROT.**

**RICHTIG GUTES  
BROT, BRÖTCHEN  
UND GEBÄCK**

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

**Wichtiger Hinweis**

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Anna Gülicher-Loll

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: filmfluence GmbH

Satz: Satzwerk Huber

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-2283-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2074-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2075-6



Weitere Informationen zum Verlag findest du unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachte auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

Vorwort

Was du vor dem Backen wissen solltest

Brotback-Basics

Knettechniken

Dehnen & Falten

Wirktechniken für Brot

Wirktechniken für Brötchen

## **BROTE MIT HEFE**

Focaccia mit Hefe

Fuck-it-Brot

Hafer-Skyr-Brot

Kartoffel-Bier-Brot

Kartoffelbrot

Körnerbrot

Semola-Brot

Shokupan

Toastbrot

Vollkorn-Toastbrot

White Sandwich Loaf

Zwiebelbrot

Ciabatta mit Hefevorteig

Dinkelbrot mit Hefe über Nacht

Dinkelschrotbrot mit Sonnenblumenkernen

Vollkornweizenbrot mit Roggenschrot

## **BROTE MIT SAUERTEIG**

Ukrainisches Sauerteigbrot Darnizkij  
Das einfachste Roggenbrot der Welt  
Reines Dinkelbrot - 100 % Sauerteig  
Easy Peasy Sourdough  
Kartoffel-Sauerteigbrot  
Oberländer  
Roggenbrot mit Gewürzkruste  
Same Day Sourdough  
Sauerteigbrötchen  
Sauerteig-Ciabatta

## **KLEINGEBÄCK UND STANGENBROT**

3-Stunden-Baguettes  
3-Stunden-Krusties  
Brezeln  
Brioche Burger Buns  
Buttermilchbrötchen  
Dinkelbrötchen  
Dinkelseelen  
Einfache Brötchen (Kipf)  
Grillbrot  
Joghurtbrötchen  
Käsebrötchen  
Laugenstangen  
Osnabrücker Springbrötchen  
Panini  
Subway-Brot (mit veganer Variante)  
Vegane rote Burger Buns  
Dinkelbaguette über Nacht  
Sambastange  
Schokobrötchen mit Kakao

Weltmeisterbrötchen

## **SÜßGEBÄCK**

Berliner

Milchbrötchen

Butterzopf

Croissants

Hamburger Franzbrötchen

Donuts aus dem Ofen

Schoko-Zimt-Zupfbrot

Schokocroissants (Pains au Chocolat)

## **SPECIAL / ALL IN ONE**

Auffrischweizenbrot

No-Brainer-Brot

Pita

24-Stunden-Mischbrot

Das einfachste Brot der Welt

Joghurtkruste

Kürbisbrot No Knead

Glossar

# 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 trau 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 Qualitätseinbußen, gegen Trockenhefe ausgetauscht werden. Der Umrechnungsfaktor beträgt 1 : 3. 1 g Trockenhefe entspricht also 3 g 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.

### Grundausstattung

- Küchenwaage
- Backofen
- Rührschüssel

### Hilfreich

- Teigkarten
- Feinwaage (auf 0,1 g genau)
- Knetmaschine/Küchenmaschine mit Kneithaken
- 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 Mehlnqualität 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 Weizenart. 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 100 g Mehl. Um den Mehltyp zu ermitteln, werden 100 g 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 630 mg pro 100 g 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 gesamte 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.

1 g Trockenhefe entspricht 3 g 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 20 g Mehl mit 20 ml Wasser und lass die Mischung abgedeckt an einem warmen Ort (optimal sind

26–28 °C) stehen.

- **Tag 2-4:** Rühre jeweils weitere 20 g Mehl und 20 ml 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 160 g Anstellgut, das du in der Folge ganz normal pflegen (siehe unten) und damit backen kannst.

Falls das Ergebnis noch nicht befriedigend ist, dann nochmal 20 g Mehl und 20 ml 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 110 g Anstellgut aus dem Kühlschrank beim Auffrischen nur 10 g verwenden sollst, musst du die übrigen 100 g 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 eingerissen.

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 weiterzuverarbeiten.

## **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.