



Leseprobe

Laurel Kratochvila

Neues Backen

99 Rezepte aus ganz Europa, von Roggenbrot bis Rugelach

»Vielfalt trifft Tradition - Einmalige Rezeptsammlung für typisches Gebäck aus ganz Europa« *Slowly Veggie*

Bestellen Sie mit einem Klick für 32,00 €



Seiten: 272

Erscheinungstermin: 14. September 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Backkultur aus der Alten Welt

****Nominiert für den renommierten James Beard Award 2023****

****Ausgezeichnet mit dem Deutschen Kochbuchpreis SILBER****

Backen ist in Europa Tradition und hat eine Vielfalt köstlicher Kreationen hervorgebracht – *Broa de milho* aus Portugal, *Kanelbullar* aus Dänemark, *Crostata Ricotta* aus Italien, *Chaussons aux Pommes* aus Frankreich oder *Jagodzianki* aus Polen. In diesem Buch versammelt Laurel Kratochvila, Betreiberin der Bäckerei Fine Bagels in Berlin, **die besten Backrezepte aus allen Ecken Europas**, von Sauerteigbrot, Baguettes und Brezeln über Brioche, Croissants und Plunderstücke hin zu Tartes, Kuchen und feinen Plätzchen.

Mit **Grundrezepten**, die Verarbeitungs-Methoden für verschiedene Teigarten **Schritt für Schritt mit Bildern erklären**, eignet sich dieses Backbuch für Einsteiger:innen ebenso wie für fortgeschrittene Hobbybäcker:innen.

Außerdem porträtiert das Buch **11 Bäckerinnen und Bäcker aus verschiedenen Ländern Europas**, die je ein wohlbehütetes Rezept beisteuern und erzählen, wie sie mit ihren Kreationen die europäische Backkunst heute neu interpretieren.



Autor

Laurel Kratochvila

Laurel Kratochvila betreibt in Berlin die Bäckerei Fine Bagels, die auf jüdische Backwaren spezialisiert ist. Die gebürtige Amerikanerin lebt seit vielen Jahren in Europa und hat eine klassische Bäcker Ausbildung in Frankreich genossen. Sie ist außerdem als kulinarische Beraterin und Food-Stylistin tätig und

Neues Backen

LAUREL KRATOCHVILA • FOTOS VON MALGOSIA MINTA

Neues Backen

99 Rezepte aus ganz Europa,
von Roggenbrot bis Rugelach

PRESTEL

München · London · New York

Inhalt

- 6 Einleitung: Irgendwo fängt jeder an ...

- 10 Kapitel 1: Brote und Brötchen**
- 12 Backen mit Sauerteig
- 16 Zutaten fürs Brotbacken
- 17 Die Schritte der Brotzubereitung

- 24 Grundrezept: Alltagsbrot

- 28 Hafermalzbrot
- 30 Buchweizenbrot
- 32 Saatenbrötchen mit Backpflaumen
- 34 Weiches Vollkornbrot
- 36 Kartoffelbrot mit schwarzen Saaten
- 38 Bialys
- 40 Bialys mit geröstetem Knoblauch und Labneh
- 46 Pan di Ponza · Wildfenchelbrot von Roberta Pezzella
- 48 Tourte de seigle auvergnate · Roggenbrot aus der Auvergne
- 54 Broa de milho · Portugiesisches Maisbrot von Diogo Amorim
- 56 Pizza alla Napoletana
- 58 Focaccia
- 60 Fougasse
- 66 Pain café caramélisé · Karamellisiertes Kaffeebrot von Xavier Netry
- 68 Salzburger Brezeln
- 70 Sauerteig-Bagels von Fine
- 72 Baltisches Roggenbrot
- 78 Gemüse-Béchamel-Toasts von Monika Walecka
- 80 Geschlagene Kefirbutter

- 82 Kapitel 2: Brioches und angereicherte Teige**
- 84 Backen mit angereicherten Teigen

- 90 Grundrezept: Briocheteig
- 91 Grundrezept: Challateig
- 92 Grundrezept: Milchteig

- 94 Brioche Nanterre
- 96 Berliner
- 102 Himbeerzucker-Krapfen von Lille Bakery
- 104 Challa
- 106 Sesam-Dattel-Challa
- 108 Weiche Milchbrötchen
- 114 Maritzos mit Sahne von Alberto Miragoli
- 116 Holunder-Maritzos
- 118 Rosinenweckchen
- 124 Pão de Deus · Süße Hefeteilchen von Paula und George
- 126 Rugelach mit Schokolade
- 132 Kanelbullar · Dänische Zimtschnecken von Julie Bouland
- 134 Arme Ritter mit Mandelcreme
- 136 Ofenschlupfer mit Brioche
- 138 Mohn-Quark-Kolatschen
- 140 Powidl-Kolatschen
- 142 Jagodzianki · Polnische Blaubeertaschen
- 148 Zuckerkuchen von Florian Domberger
- 150 Tropézienne mit Mascarpone und Feige
- 152 Sema

- 154 Kapitel 3: Plunderteig und Blätterteig**
- 156 Backen mit Plunderteig und Blätterteig

- 160 Grundrezept: Plunderteig
- 162 Grundrezept: Challa-Plunderteig
- 164 Grundrezept: Blätterteig
- 164 Grundrezept: Milchblätterteig

- 166 Croissants
- 168 Challa-Croissants
- 170 Haselnuss-Chocolatines
- 172 Marzipan-Mohn-Schnecken
- 174 Plunder-Börek
- 176 Quitten-Käse-Plunder
- 178 Spargel-Käse-Plunder
- 180 Baklava-Plunder

182	Zitronen-Baiser-Törtchen
184	Franzbrötchen
186	Kouign Amann
188	Chaussons aux Pommes · Apfeltaschen à la française
190	Aprikosentaschen
192	Heymische Rugelekh
194	Krautrolle
200	Obst-Galettes von e5 Bakehouse
202	Hackfleischröllchen
204	Pilztarte
206	Kartoffel-Käse-Pasteten
208	Tartelettes Tatins mit Birnen
210	Kapitel 4: Tartes und Plätzchen
212	Backen mit Mürbeteig
216	Grundrezept: Mürbeteig
217	Grundrezept: Schokomürbeteig
218	Grundrezept: Italienischer Mürbeteig
219	Grundrezept: Italienischer Schokomürbeteig
220	Schokoladen-Tahini-Tarte
222	Pistazien-Mascarpone-Tarte
224	Beeren-Frangipane-Tarte
226	Rhabarber-Tarte mit Baiser
228	Schokomousse-Karamell-Tarte
230	Sablés - von einfach bis ausgefallen
232	Espressoherzen
234	Ingwer-Karamell-Shortbreads
236	Roggenspekulatus
238	Pariser Flan
240	Halwa-Flan
242	Ricotta-Kirsch-Crostata
244	Himbeer-Hafer-Schnitten
246	Erdbeertörtchen
248	Linzer Augen mit Grapefruit-Curd
250	Mandelbroyt
256	Gedeckte Pflaumentarte von Franck Perrault

258 Kapitel 5: Konfitüren, Füllungen, Toppings und Cremes

260	Konfitüre
262	Konditorcreme
263	Povidla · Pflaumenmus
263	Lemon Curd
264	Quittenbrot
264	Karamell
265	Mohnmasse
265	Frischkäsemasse
266	Marzipanrohmasse
266	Läuterzucker
266	Streusel
267	Italienische Baisermasse
267	Mandelcreme und Frangipane

Bäckerinnen & Bäcker

42	Roberta Pezzella · PezZ de Pane · Frosinone, Italien
50	Diogo Amorim · Gleba · Lissabon, Portugal
62	Xavier Netry · Boulangerie Utopie · Paris, Frankreich
74	Monika Walecka · Cała w Maça, Warschau · Polen
98	Zara Boréas & Mia Boland · Lille Bakery · Kopenhagen, Dänemark
110	Alberto Miragoli · Ciento Treinto Grades · Madrid, Spanien
120	Paula Gouveia & George Andreadis · Bekarei · Berlin, Deutschland
128	Julie Bouland · La Boulangerie du Haut · Châtillon-en-Diois, Frankreich
144	Florian Domberger · Domberger Brot-Werk · Berlin, Deutschland
196	Ben McKinnon & Eyal Schwartz · e5 Bakehouse · London, England
252	Franck Perrault · La Cabane à Pain · Saint-Aubin-de-Luigné, Frankreich
268	Register
272	Dank

Irgendwo fängt jeder an ...

Wenn man über Europa nachdenkt, landet man früher oder später bei Brot. Würde man irgendwo in Europa in eine Bäckerei gebeamt, könnte man am Brotangebot schnell erraten, ob man sich in Riga oder Paris, Rom oder Warschau befindet oder ob es Winter oder Sommer ist. Brot hilft einem dabei herauszufinden, in welchem Kulturkreis man sich bewegt. Zumindest ist das bei mir der Fall.

Mein Leben in Europa hat nicht als Bäckerin angefangen, erst mal stand ich in einer Bar hinterm Tresen. Ich war 23, und das Rauchverbot in Kneipen sollte in Tschechien erst anderthalb Jahrzehnte später kommen. Ich zapfte fleißig Pils und ignorierte die Möglichkeit, dass ich einem Klischee entsprach: eine junge Amerikanerin aus Boston, die vor den emotionalen Verwirbelungen und den Verpflichtungen eines Erwachsenenendaseins über den Atlantik geflüchtet war, um genügend Entfernung zwischen ihr und einer existenziellen Krise zu Hause in Boston herzustellen.

Früh morgens nach der Arbeit, also gegen 4:30 Uhr durchs winterliche Prag zu marschieren, ist etwas Besonderes. Busse und Bahnen fahren noch nicht; die Straßenlaternen schalten sich erst eine Stunde später ab. Überall wabert eisiger Nebel, und es ist stiller als in einem Wald. Bruce Chatwin schrieb in seinem Roman *Utz*, Prag sei eine Stadt, in der man die Schneeflocken fallen hörte. Das stimmt. Also ging ich gern den ganzen Heimweg zu Fuß, quer durch Prag, diese große weiße Torte, die ich mit niemandem teilen musste.

Auf diesen frühmorgendlichen Fußwegen in Richtung Bett waren die einzigen Menschen, denen ich begegnete, die Bäcker. Viele Prager Bäckereien (*pekárny*) lagen im Erdgeschoss von Wohnhäusern und arbeiteten damals weitgehend halb-industriell. Durch die Fenster konnte

man Berge von fluffigen, mit Kümmel und Salz bestreuten weißen *rohliky* und ganze Regale voll *šumava*, dem rustikalen böhmischen Roggenbrot, erspähen oder, wenn man es süß mag, einfache *kolacky*, böhmische Hefeteilchen mit Pflaumenmus oder Mohn und Streuseln.

Meine Lieblingsbäckerei hatte ein Fenster direkt zur Straße, an das ich klopfen konnte, wenn der Laden noch nicht offen war, um von den weiß gekleideten Bäckern für ein paar Groschen ein *rohlik* zu kaufen, das wunderbar nach Hefe duftete. Im Gegensatz dazu stanken meine Haare nach Zigaretten und mein Shirt nach Bier. Ich hätte mich mit diesen Jungs solidarisch fühlen können - waren wir nicht die einzigen Menschen, die auf den Beinen waren? Aber ich tat es nicht. Ihr Job sah nach Spaß aus, sodass ich eher neidisch war.

Der Kneipenjob und die Spaziergänge am frühen Morgen hatten ein Ende, als ich einen Job im Buchladen eines nett lächelnden Tschechen annahm, und wenn ich am späten Nachmittag nach Hause ging, waren die Bäcker schon weg. Aber ich konnte nicht aufhören, an sie zu denken. Tja, zum Backen kommt man auf sonderbaren (Um-)Wegen.

Schließlich heiratete ich den lächelnden Buchhändler, und wir zogen nach Berlin, weil wir dachten, dass es ein guter Ort für eine zweite Buchhandlung wäre. Spoiler-Alarm: War es nicht. Wir hatten den Markt falsch gelesen, oder vielmehr: Lesen die Berliner überhaupt? Oder gehen sie nur in Techno-Clubs? Woran es tatsächlich lag, wussten wir nicht so recht. Jedenfalls lief der neue Laden nicht. Im Amazon-Zeitalter müssen Buchhandlungen schon mit einem Café auftrumpfen, und auch wir schienen keine andere Wahl zu haben. Also fliessen wir die kleine Abstellkammer, stellten einen IKEA-Ofen und eine Kaffeemaschine rein, und ich fing an zu backen.

Die Probleme mit der Buchhandlung verstärkten mein Heimweh, und zum Trost begann ich, in der winzigen Küche jiddische Klassiker zu backen: Mandelbrot, Rugelach, Challa und Bagels. Viele Bagels. Es grenzte an Ironie, diese alten Rezepte zu backen, schließlich hatte meine Familie Europa vor 100 Jahren verlassen, um nicht mehr für ihren Lebensunterhalt backen zu müssen. Die Eröffnung einer jüdischen Bäckerei in Berlin war alles andere als geplant: Ich verpasste einfach meiner Abstellkammer-Bäckerei einen meiner Familiennamen, Fine, und 2012 öffnete Fine Bagels ganz offiziell.

Im ehemals geteilten Berlin sind traditionelle Bäckereien seltener als in anderen Teilen Deutschlands - auch heute noch. Dennoch ist Deutschland bekanntermaßen ein Brotland, und die Deutschen sind offen für handwerkliche Produkte, die nicht ihrer eigenen Brotkultur entspringen. Die Offenheit meiner Kundschaft und die neugierige Berliner Food-Szene gaben mir Raum zum Lernen, und irgendwie blühte meine winzige Bäckerei auf.

Es gab nur ein Problem: Ich hatte das Pferd vom Schwanz her aufgezäumt. In Deutschland braucht man bekanntlich für alles eine Genehmigung, natürlich auch zum Brotbacken. Wenn ich weiterbacken wollte, brauchte ich einen Gesellenbrief und eine Registrierung bei der Handwerkskammer. Das bedeutete Schule, Lehrstelle, Prüfungen. Daran führte kein Weg vorbei.

Ich packte mein Zeug in meinen Citroën, fuhr 14 Stunden ins Loiretal und machte zwei Jahre lang eine französische Bäcker Ausbildung, inklusive Berufsschule und Lehrstellen in Bäckereien auf dem Land und traditionellen Pariser Boulangeries. Es stellte sich heraus, dass ich damals in Prag zu Recht neidisch gewesen war. Es ist ein wunderbarer Beruf.

Über dieses Buch

Dieses Buch ist vor allem ein praktisches Buch. In jedem Kapitel stelle ich eine einzelne Teigart vor – Brotteige, angereicherte Teige, Ziehteige und Knetteige – mit Grundrezepten und Grundtechniken. Ich empfehle, sich zunächst die Grundlagen anzueignen, bevor man sich auf kompliziertere, aufwendigere Backwaren stürzt. Backen ist ein Handwerk, das auf Erfahrungswerten fußt. Sie können sich diese Rezepte als Bausteine vorstellen, mit denen Sie Ihre Fertigkeiten aufbauen und Ihre „hausbackenen“ Ergebnisse zu einem Topniveau führen können.

Das ganze Rezept lesen

Gute Organisation gehört zu den wichtigsten Zutaten beim Backen, und um wirklich organisiert zu sein, müssen Sie das Rezept erstmal von A bis Z durchlesen. So können Sie besser einschätzen, wie und ob überhaupt sich Ihr Backprojekt in Ihren Tagesablauf einbauen lässt, zeitsensible Zubereitungsschritte vorausplanen und alle notwendigen Zutaten und Gerätschaften beschaffen und bereitstellen. Rezepte sind schließlich keine Romane – niemand will ein überraschendes Ende!

Abmessen und wiegen

Meine wichtigste Empfehlung: Lassen Sie den Messbecher im Schrank und legen Sie sich eine anständige digitale Küchenwaage zu. Volumemessungen, auch wenn der Messbecher eine Skalierung für verschiedene Zutaten wie Mehl, Zucker, Stärke oder Reis enthält, bieten nie die Genauigkeit und Konsistenz, wie es eine Küchenwaage, die aufs Gramm genau wiegt, leisten kann.

Der Vorteil von exakt abgewogenen Zutaten macht sich besonders bei Brot- und Teigrezepturen bemerkbar, bei denen ihre Anteile im Verhältnis zur Gesamtmenge Mehl – dem sogenannten Bäckeranteil – berechnet werden. Dabei beträgt die Gesamtmenge des Mehls immer 100 Prozent; alle anderen Zutatennengen werden relativ dazu berechnet. Wenn also ein Rezept mit 500 g Mehl 10 g Salz verlangt, beträgt der Salzanteil 2 Prozent. Die Bäcker-

prozent-Angaben helfen auch – unter Anwendung des Dreisatzes –, wenn Sie mehr oder weniger Teig zubereiten wollen und die Zutatenmengen entsprechend verringern bzw. erhöhen müssen.

Auch bei der digitalen Küchenwaage gilt es, ein paar Dinge zu beachten: Verwenden Sie eine Küchenwaage, die bis aufs Gramm genau bis zu 2 Kilo wiegen kann. Überprüfen Sie nach dem Einschalten der Waage immer erst die angezeigte Maßeinheit, da sich moderne Digitalwaagen oft auf verschiedene Systeme einstellen lassen (z.B. Unzen). Stellen Sie den Behälter, in den die Zutat eingefüllt wird, auf die Waage und drücken dann auf die Tara-Taste.

Zutaten wie Hefe und Salz werden hier in Gramm angegeben. Weniger kritische Zutaten wie Gewürze werden mitunter auch in Esslöffeln bzw. Teelöffeln angegeben.

Backtemperaturen

Für alle Brotrezepte in Kapitel 1 wird der Ofen auf Ober-/Unterhitze eingestellt. Für alle übrigen Rezepte im Buch empfehle ich dringend die Einstellung auf Heißluft/Umluft. Das sorgt für ein gleichmäßigeres Backergebnis und reduziert die Gefahr, dass die Backwaren verbrennen. Wenn Sie diese Option nicht haben und mit Ober-/Unterhitze backen, können Sie die angegebene Temperatur um etwa 10°C erhöhen – behalten Sie Ihr Ofengut dann aber ganz besonders im Blick, damit nichts verbrennt.

Generell gilt: Bleiben Sie in der Nähe, wenn Sie was im Ofen haben, und stellen Sie einen Küchenwecker oder den Timer des Smartphones – insbesondere wenn Sie wissen, dass Ihr Ofen nicht 100-prozentig zuverlässig heizt. Prüfen Sie regelmäßig den Backfortschritt bzw. die Bräunung, und zwar möglichst, ohne die Ofentür zu öffnen, was immer zu einem drastischen Temperaturabfall führt.

Zutaten

Eier: In den Rezepten werden, wenn nicht anders angegeben, Eier der Gewichtsklasse S, idealerweise so um die 50 g schwer, verwendet. Wenn Sie Eier höherer Gewichtsklassen

(M oder L) verwenden, beeinflusst dies das Backergebnis aber nicht.

Milch: Für alle Rezepte wird frische Vollmilch verwendet.

Butter: Mit Ausnahme von den Blätter- und Plunderteigrezepten in Kapitel 3 kommt grundsätzlich ungesalzene Butter mit einem Fettgehalt von 82 % zum Einsatz. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie mild gesäuerte Butter oder Süßrahmbutter verwenden. In den Rezepten immer angegeben ist aber, ob die Butter kalt, zerlassen oder weich, also zimmerwarm, sein soll.

Hefe: Alle Heferezepte werden mit Trockenbackhefe zubereitet. Weitere Informationen dazu finden Sie in der Einleitung zu Kapitel 2.

Salz: Salz ist nicht gleich Salz! In den Rezepten in diesem Buch wird Tafelsalz, Fleur de Sel, grobkörniges graues Sel de Guérande und flockiges Maldonsalz verwendet. Das ist kein Fimmel von mir; hier geht es um die Unterschiede in Geschmack, Textur und der Wirkung auf der Zunge. In den Rezepten werden jeweils die exakten Mengen für die jeweiligen speziellen Salzarten angegeben. Wenn Sie eine Salzsorte durch eine andere ersetzen möchten, kein Problem! In diesem Fall sollten Sie das Salz aber nicht mit Löffeln messen, sondern genau abwägen. Andernfalls könnte ein fades oder aber versalzenes Endprodukt herauskommen.

Bäckerutensilien

- Knethaken (1)
- Teigkarte (2)
- Gärkorb (3)
- Küchenmesser (4)
- Teigrädchen (5)
- Teigroller (6)
- Küchenwaage (7)
- Teigabstecher (8)
- Mehlbesen (9)
- Brotmesser (10)
- Küchenpinsel (11)
- Schneebesens (12)
- Küchenthermometer (nicht im Bild)

Backen mit Sauerteig

Wie schon in der Einleitung dieses Buches erwähnt, war das 20. Jahrhundert eine Saure-Gurken-Zeit für Brot. Der wesentliche Grund dafür war, dass man keine Lust mehr auf Sauerteig hatte, der es in Sachen Triebkraft und -geschwindigkeit nicht mit den neuen Zuchthefen und der damit verbundenen Industrialisierung der Brotherstellung aufnehmen konnte. Mit Zuchtheife lassen sich hübsche Brote backen, die aber leider wenig Geschmack und Aroma bieten und schnell altbacken werden. Aber im Namen des Fortschritts - oder was auch immer - wurde lieber auf Geschmack, Aroma und längere Haltbarkeit verzichtet. „Schnell“ bedeutete eben auch „billig“, und so wurden hefegeführte Brotteige der Standard, nicht nur in europäischen Bäckereien, sondern weltweit.

Zum Glück hat die Rückbesinnung auf Tradition und Handwerk mittlerweile eine enorme Dynamik entwickelt. Eine neue Bäckergeneration hat den Sauerteig für sich entdeckt und lernt bei Puristen, die dem Backen mit Sauerteig treu geblieben sind. Es stellt sich nämlich heraus, dass Zeit - die mit dem Wechsel zu Zuchtheife kein Faktor mehr war - genau jene Zutat ist, die Brot benötigt, um schmackhaft, gut verdaulich und haltbar zu sein.

Heutzutage liegen alte Techniken und Getreidesorten voll im Trend - wenn man eine uralte Handwerkskunst als trendy bezeichnen kann. Infolgedessen sind im Handel immer mehr schmackhafte Brote erhältlich, deren natürliche Aromen schon fast vergessen waren. Glücklicherweise eignet sich das Backen mit Natursauer auch für zu Hause. Die langen Ruhezeiten bedeuten, dass ein Brotteig immer wieder nur kurze Aufmerksamkeit erfordert und ein Sauerteigbrot aufgrund seiner Lagerfähigkeit mehrere Tage frisch und appetitlich bleibt.

Wer jetzt einwenden möchte, dass süße Aufstriche auf Sauerteigbrot nicht schmecken können, da das Brot ja sauer sei, dem sei gesagt, dass der Begriff Sauerteig etwas irreführend

ist. Im Französischen wird er als „levain“ bezeichnet - abgeleitet vom Verb für „(hoch-)heben“ -, ist also keine Spur „sauer“, sondern einfach das Triebmittel, das Brotteig aufgehen lässt. Brot mit einem gut gepflegten Sauerteigstarter und einer sorgfältigen Teigführung gerät nur so sauer, wie Sie es wünschen (siehe folgende Seiten). Wenn Sie sich regelmäßig um Ihren Sauerteigstarter kümmern, entstehen damit leckere, milde Brote, die mit Konfitüre, Käse oder Wurst gleichermaßen gut schmecken. Backen mit Sauerteig ist also keineswegs Hexenwerk, es gilt nur ein paar Dinge zu beachten, und auch für alle, die nur ab und zu Brot backen wollen, gibt es Möglichkeiten, einen Sauerteigstarter über lange Zeit zu pflegen und leckeres Brot damit zu backen.

Was ist Sauerteig?

Sauerteig ist ein biologisches Triebmittel, das es schon so lange gibt, wie Brot gebacken wird. Es besteht aus lebendigen wilden Hefestämmen und Milchsäurebakterien, die durch ihre Stoffwechselaktivität den Teig vergären und aufgehen lassen und nebenbei angenehme Aroma- und Geschmacksstoffe produzieren. Wie kommt es überhaupt dazu? Nun, die Hefen und Bakterien wissen natürlich nicht, wofür wir sie einsetzen. Sie wollen nur fressen, und wenn sie gefüttert werden, werden sie stark, vermehren sich und machen genau das, was wir wollen.

Schauen wir uns unsere kleinen Freunde mal genauer an: Die Milchsäurebakterien ernähren sich von den Kohlenhydratzuckern im Mehl und scheiden dabei Milchsäure, Essigsäure, Kohlendioxid und Aromastoffe aus. Unter guten Bedingungen - für unsere Freunde bedeutet das Wasser, Mehl und eine angenehme Temperatur - wird im Wesentlichen Milchsäure produziert, wodurch das Brot ein mildes, cremiges Aroma erhält. Klingt gut, oder? Wenn sich die Bedingungen allerdings ändern - wenn die Bakterien auf dem Trockenen sitzen, ihnen

zu kalt ist oder wenn sie zu wenig Futter kriegen -, überwiegt die Essigsäurebildung, d.h., es entsteht ein Brot mit Essignoten, was nicht wirklich wünschenswert ist. Mit einem Schnuppertest können Sie also sehr gut erkennen, ob Ihre Kultur glücklich, also ausreichend Futter und Wasser hat, und fröhlich vor sich hingärt. Wenn die Kultur deutlich nach Essig und leicht alkoholisch riecht, liegt vermutlich was im Argen.

Und die wilden Hefen? Auch die sind hinter dem Zucker aus dem Mehl her und geben beim Futtern als Abbauprodukte Gas (Kohlendioxid) und Alkohol ab. Der Alkohol ist zu vernachlässigen, da er im Ofen verdunstet, aber das Kohlendioxid ist unverzichtbar, weil es das Brot schön aufgehen lässt!

Jetzt, da unsere Hauptakteure bekannt sind, müssen sie nur noch gefunden, eingefangen und versorgt werden. Hefen und Bakterien sind zwar unsichtbar, aber wirklich überall: in der Umgebungsluft und auch (inaktiv) im Mehl. Um einen Sauerteigstarter (im Weiteren kurz als „Starter“ bezeichnet) selbst anzusetzen und zu kultivieren, müssen Sie einfach nur Mehl und Wasser mischen. Der Rest geschieht von allein!

Wie man eine Starterkultur ansetzt

Um Begriffsverwirrungen zu vermeiden, bezeichnen wir die junge Mehl-Wasser-Mischung, die zu einem aktiven, reifen Starter herangezogen wird, als „Starterkultur“.

Verwenden Sie immer hochwertiges Biomehl. Pestizide oder Mehlbehandlungsmittel in herkömmlichen Mehlen können die Aktivität der Wildhefen verringern. Selbst Biomehle unterscheiden sich je nach Sorte bzw. Type in ihrer Fähigkeit, die Mikroorganismen zu nähren. Roggenmehl beispielsweise ist eine echte Powernahrung für Bakterien und Hefen, und wenn es dann auch noch Vollkornmehl ist, umso besser.

In den ersten vier Tagen wird die Starterkultur einmal pro Tag gefüttert. Dafür nehmen Sie einen Teil

der Starterkultur ab (und entsorgen diesen) und verrühren den Rest mit frischem Mehl und Wasser. Ab dem fünften Tag nimmt die Starterkultur Fahrt auf, und die Hefen und Bakterien vermehren sich immer stärker, sodass sie zweimal täglich Futter brauchen.

Zum Ansetzen der Starterkultur verrühren Sie die Zutaten (Mehl und Wasser) einfach mit einem Löffel sorgfältig, füllen sie in ein nicht zu kleines Schraubglas und legen ein Tuch oder den Deckel lose darauf. Der Vorteil eines Glasgefäßes ist, dass man zusehen kann, wie sich die Starterkultur entwickelt. Es sollte sich eine zunehmende Gasbläschenbildung beobachten und ein fruchtig-säuerlicher Geruch wahrnehmen lassen. Wenn der Starter fertig ist, üblicherweise am Ende des achten Tages, sind die Mikroorganismen so aktiv, dass sich sein Volumen nach einer Fütterung innerhalb weniger Stunden verdoppelt.

Tag 1: 40 g Weizenmehl Type 812 (siehe S. 16), 10 g Roggenmehl Type 1150 oder 1370, 50 g lauwarmes Wasser

Tag 2: 50 g Starterkultur (von Tag 1; Rest entsorgen), 40 g Weizenmehl Type 812 (siehe S. 16), 10 g Roggenmehl Type 1150 oder 1370, 50 g lauwarmes Wasser

Tag 3: 50 g Starterkultur (von Tag 2; Rest entsorgen), 40 g Weizenmehl Type 812 (siehe S. 16), 10 g Roggenmehl Type 1150 oder 1370, 50 g lauwarmes Wasser

Tag 4: 50 g Starterkultur (von Tag 3; Rest entsorgen), 40 g Weizenmehl Type 812 (siehe S. 16), 10 g Roggenmehl Type 1150 oder 1370, 50 g lauwarmes Wasser

Tag 5, morgens: 50 g Starterkultur (von Tag 4; Rest entsorgen), 40 g Weizenmehl Type 812 (siehe S. 16), 10 g Roggenmehl Type 1150 oder 1370, 50 g lauwarmes Wasser

Tag 5, abends: 50 g Starterkultur (die Mischung vom Morgen des 5. Tages; Rest entsorgen), 40 g Weizenmehl Type 812 (siehe S. 16),

10 g Roggenmehl Type 1150 oder 1370, 50 g lauwarmes Wasser

Tag 6, morgens: 50 g Starterkultur (die Mischung vom Abend des 5. Tages; Rest entsorgen), 40 g Weizenmehl Type 812 (siehe S. 16), 10 g Roggenmehl Type 1150 oder 1370, 50 g lauwarmes Wasser

Tag 6, abends: 50 g Starterkultur (vom Morgen des 6. Tages; Rest entsorgen), 40 g Weizenmehl Type 812 (siehe S. 16), 10 g Roggenmehl Type 1150 oder 1370, 50 g lauwarmes Wasser

Tag 7, morgens: 20 g Starterkultur (vom Abend des 6. Tages; Rest entsorgen), 40 g Weizenmehl Type 812 (siehe S. 16), 10 g Roggenmehl Type 1150 oder 1370, 50 g lauwarmes Wasser

Tag 7, abends: 20 g Starterkultur (vom Morgen des 7. Tages; Rest entsorgen), 40 g Weizenmehl Type 812 (siehe S. 16), 10 g Roggenmehl Type 1150 oder 1370, 50 g lauwarmes Wasser

Tag 8, morgens: 20 g Starterkultur (vom Abend des 7. Tages; Rest entsorgen), 40 g Weizenmehl Type 812 (siehe S. 16), 10 g Roggenmehl Type 1150 oder 1370, 50 g lauwarmes Wasser

Tag 8, abends: 20 g Starterkultur (vom Morgen des 8. Tages; Rest entsorgen), 40 g Weizenmehl Type 812 (siehe S. 16), 10 g Roggenmehl Type 1150 oder 1370, 50 g lauwarmes Wasser

Am Abend von Tag 8 kann der Starter zum Brotbacken verwendet oder bis zu einem späteren Gebrauch weiter in regelmäßigen Abständen aufgefrischt, d.h. gefüttert werden.

Sauerteigstarter auffrischen

Damit Ihr Starter gesund und aktiv bleibt, muss er regelmäßig gepflegt werden. Schließlich sind die Hefen und Bakterien Lebewesen, die Nahrung brauchen und gefüttert werden wollen. Diesen Vorgang nennt man „auffrischen“.

Zur Veranschaulichung ein Beispiel aus dem Tierreich: Sie haben zehn Kaninchen. Die Kaninchen

kriegen jeden Tag eine bestimmte Futtermenge, sind gesund und munter und vermehren sich ... nun, eben wie die Karnickel. Nach vier Wochen sind es vielleicht 40 Kaninchen, nach mehreren weiteren Wochen womöglich 150. Die Kolonie wird größer und größer, die Futtermenge bleibt aber dieselbe. Es ist also nur eine Frage der Zeit, bis das Futter knapp wird und bald gar nicht mehr reicht. Die Kaninchen werden schwächer, vermehren sich nicht mehr und sterben; die Kaninchenpopulation geht steil nach unten.

So ähnlich funktioniert auch ein Starter. Wenn die Hefen und Bakterien genug zu fressen kriegen, sind sie quitschfidel und vermehren sich. Aus dem im Mehl reichlich vorhandenen Zucker produzieren sie Gase und Aromastoffe, die für ein leckeres, luftiges Brot sorgen. Die Hefen und Bakterien werden immer aktiver, bis ihnen irgendwann die Nahrung ausgeht. Dann verlieren sie an Kraft und werden sprichwörtlich sauer, was dem Brotteig nicht guttut.

Für ein gelungenes Brot muss ein reifer Starter deshalb regelmäßig vor der Verwendung aufgefrischt werden. Was aber heißt „reif“? Es bedeutet, dass er hochaktiv ist und maximale Triebkraft hat. Ein guter Starter ist ein gut genährter Starter. In Kaninchen-Sprech könnte man sagen, dass die Party in vollem Gang und die Reproduktionsrate auf dem Höhepunkt ist. Je mehr Liebe und Aufmerksamkeit Sie Ihrem Starter schenken, desto mehr gibt er zurück.

Aber woher weiß man, ob ein Starter reif ist? Der beste Zeitpunkt ist, wenn er sich seit der letzten Auffrischung verdoppelt hat und die Oberfläche gewölbt ist (S. 14, Abb. 2). Er sollte dezent fruchtig-säuerlich, keinesfalls stechend sauer riechen. Schließlich kann auch ein sogenannter Schwimmtest herhalten: dafür ein kleines Stück Starter in ein Glas Wasser geben. Wenn es schwimmt, ist der Starter reif und einsatzfähig.

Wem das zu kompliziert klingt, keine Panik! Es gibt diverse Möglichkeiten, einen Starter zu pflügen.

Maß reduziert ist. Beides wird durch regelmäßiges Auffrischen erreicht. Folgen Sie dafür dem Auffrischungsplan für Wochenendbäcker (S. 14), in diesem Fall aber über vier Tage, morgens und abends, sodass er insgesamt achtmal aufgefrischt wird.

Einfrieren: Wenn ein Sauerteigstarter tatsächlich tot ist

Okay, ich habe gelogen: Manche Leute schaffen es tatsächlich, einen Starter zu killen. Um nicht wieder komplett von null anfangen zu müssen, hier mein spezieller Tipp: Wenn der Starter fast auf Hochtouren ist, die Reste, die beim Auffrischen anfallen, nicht entsorgen, sondern in einer dünnen, gleichmäßigen Schicht auf einem Bogen Backpapier verstreichen und bei Raumtemperatur trocknen lassen. Anschließend das Backpapier leicht zerdrücken, sodass der Starter in großen Flocken abfällt. Die Flocken luftdicht verpacken und einfrieren. Zum Wiederbeleben die Flocken mit der doppelten Volumenmenge warmem Wasser und derselben Menge (in Gramm) Mehl glatt verrühren. Keine Sorge, wenn die Mengen nicht aufs Gramm genau sind; der Starter soll erst mal aus seinem Dornröschenschlaf geholt werden. Danach zweimal täglich gemäß Auffrischungsplan für Vielbäcker (S. 14) füttern, bis er wieder stark und aktiv ist, was vier bis fünf Tage dauern kann.

Wohlfühltemperatur

Unsere kleinen wilden Hefen mögen es gerne warm. Je wärmer, desto aktiver werden sie – und desto hungrier. Umgekehrt werden sie träger und brauchen weniger Nahrung, je kühler es wird. Wenn Sie vor allem an Wochenenden Brot backen, müssen Sie Ihren Starter also nicht ständig im Auge behalten und füttern, wenn er schreit. Stellen Sie den Starter quasi für einen kurzen Winterschlaf einfach in den Kühlschrank. Wenn Sie ihn am Freitagmorgen herausnehmen, ist der Starter etwas träge und riecht vielleicht ein bisschen sauer. Aber mit drei bis vier Auffrischungen in den nächsten Tagen kommt er wieder voll auf Touren.

Sauerteig

In jedem Brotrezept wird zunächst ein Sauerteig zubereitet: eine Teigvorstufe, die dem Hauptteig als Trieb- und Lockerungsmittel untergemischt wird und der in Abgrenzung zum Starter (oft auch als „Anstellgut“ bezeichnet) dann als „Sauerteig“ bezeichnet wird, aber eigentlich nichts anderes ist als eine größere Menge nochmals aufgefrischter Starter, der in seiner Spitzenaktivität verwendet wird. Alles, was Sie für einen Sauerteig brauchen, ist ein aktiver Starter kurz vor einer Auffrischung sowie Mehl und Wasser.

Es gibt verschiedene Arten von Sauerteig, die Broten unterschiedliche Aromen und Qualitäten verleihen. Für die meisten Rezepte in diesem Buch wird flüssiger Sauerteig genutzt, der entweder mit Weizenvollkornmehl oder Weizenmehl Type 812 (siehe S. 16) angerührt wird. Flüssige Sauerteige haben einen höheren Wasseranteil (Hydratation), vergären langsamer und sorgen tendenziell für ein cremigeres Brotaroma. Allerdings ist das Zeitfenster für ihre optimale Reife relativ kurz. In mehreren Rezepten wird auch ein fester Sauerteig gebraucht, der mehr Bums hat und für ein würzigeres Aroma und einen säuerlicheren Geschmack sorgt. Er ist nicht nur leistungsstark, sondern besitzt auch ein längeres Spitzenaktivitätsfenster. Deshalb eignet er sich hervorragend für kompaktere Brote wie Roggenbrote.

Sauerteigreifung

Ein Sauerteig, also ein vor dem Backen letztmalig aufgefrischter Starter, wird so angerührt, als ob Sie Ihren Starter auffrischen, d.h., Sie nehmen die angegebene Menge hochaktiven Starter ab und verrühren ihn mit den angegebenen Mengen Mehl und Wasser; den verbleibenden Starter behalten Sie zurück und führen ihn wieder Ihrem Auffrischungsplan zu. Art und Qualität des Sauerteigs hängen von der verwendeten Mehlsorte und der Wassermenge ab. In den Rezepten in diesem Kapitel reifen die Sauerteige acht bis neun Stunden, bevor

sie mit den Zutaten des Hauptteiges gemischt werden, wobei die Zeitangaben bloße Richtwerte sind. Setzen Sie vor allem auch Ihre Sinne ein, um zu beurteilen, wann der Sauerteig die optimale Reife zur Weiterverarbeitung erreicht hat. Mit zunehmender Erfahrung können Sie das an seinem Aussehen und am Geruch erkennen. Oder mit anderen Worten: immer schön flexibel bleiben! Da Raumklima, Zutaten und Zusammensetzung der Mikroorganismen nie gleich sind, kann auch das Timing von Mal zu Mal anders sein.

Ihr Sauerteig ist am stärksten und macht das beste Brot, wenn er eine maximale Aktivität erreicht hat. Aber woher weiß man, wann das der Fall ist? Ein optimal reifer Sauerteig hat die gleichen Eigenschaften wie ein reifer Starter. Die Zeitangaben in den Rezepten sind, wie gesagt, nur Richtwerte. Wie beim Starter sollten Sie aber auch beim Sauerteig Ihre Sinne einsetzen: Sein Volumen sollte sich verdoppelt haben und die Oberfläche gewölbt und nicht eingesunken sein. Er sollte den Schwimmtest bestehen (das heißt, ein Stückchen Teig in einem Glas Wasser sollte an der Oberfläche schwimmen) und nicht unangenehm sauer riechen. Ziehen Sie einen Finger leicht über die Oberfläche; die Masse sollte wie eine schaumige Creme sein und riechen wie sehr reifes Obst. Dann kann es weitergehen!

Es gibt Bäcker, die mehrere Starter aus verschiedenen Mehlsorten pflegen. Ich halte mir einen flüssigen Starter und passe ihn dann je nach Rezept an, wenn ich den Sauerteig anrühre. Schließlich stürzen sich die Mikroorganismen auf jedes Mehl, das man ihnen füttert.

Zutaten fürs Brotbacken

Mehl

Die meisten Rezepte in diesem Kapitel werden mit steingemahlenem Bioweizenmehl der Type 812 zubereitet, das ideal ist für helle (Misch-) Brote, da es noch relativ wenig Randschichten des Weizenkorns enthält. „Steingemahlen“ bedeutet, dass das Mehl zwischen zwei großen Steinen gemahlen wurde, wodurch es sich während des Mahlvorgangs nicht erwärmt. Das Ergebnis ist ein subtil rustikaler Geschmack. Beziehen Sie Ihre Biomehle vorzugsweise aus einem Mühlenladen in der Region.

Leider sucht man in Supermärkten die Weizenmehltype 812 meist vergeblich. Zum Glück gibt es hierzulande aber noch viele handwerklich arbeitende Mühlen mit Ladenverkauf. Wenn Sie Ihre eigene Brotbacktradition beginnen wollen, sollten Sie dort einkaufen! Denken Sie aber daran, dass Mehl je nach Mühle und Marke mehr oder weniger Wasser aufnehmen kann. Achten Sie auf die Hinweise zur Teigtextur in den Rezepten. Wenn Sie kein 812er Mehl auftreiben können, probieren Sie es mal mit einer Mischung aus je einem Drittel Weizenmehl 550, 1050 und Vollkornmehl.

Betrachten Sie die Rezepte in diesem Kapitel als Grundlagen. Sie können mit anderen Mehlen spielen, Weizen gegen Dinkel tauschen oder einen Teil des Mehls durch Vollkornmehl ersetzen. Dabei sollten Sie unbedingt beachten, dass jedes Mehl andere Eigenschaften besitzt, besonders wenn es um die Hydratation, also den Wasseranteil geht. Je höher die Typenzahl, je vollwertiger also das Mehl ist, desto mehr Wasser kann es aufnehmen. Achten Sie darauf, wie der Teig bei der Zubereitung aussieht und wie er sich anfühlt, dann erhalten Sie die richtige Textur.

Gluten

Lassen Sie uns kurz auf dieses Reizthema eingehen. Gluten (Kleber) ist ein Protein, das in den meisten Mehlen natürlich vorkommt und dafür sorgt, dass ein Teig elastisch und dehnbar ist und die Krume eine

schöne Porung erhält. Meistens hat eine Unverträglichkeit wenig mit dem Gluten selbst zu tun, sondern liegt vielmehr daran, dass der Brotteig nicht ausreichend gereift ist. Bei einer korrekten Teigführung werden sich die im Mehl enthaltenen Proteine so entwickeln, dass das Brot sehr bekömmlich wird.

Anders formuliert: Würden Sie einen unreifen Apfel direkt vom Baum essen? Nein. Sie warten bis zum Herbst und pflücken den Apfel, wenn er reif und süß ist. Gleiches gilt für Mehlprodukte. Unser Verdauungssystem ist nicht dafür gemacht, das Zeug roh zu verarbeiten. Durch die Teiggärung wird uns die Verdauungstätigkeit teilweise abgenommen. Ein Brot, das zack, zack mit reichlich Zuchtheife zubereitet wird, ist eine Belastung für das Verdauungssystem, weshalb viele Leute glauben, sie seien allergisch gegen Brot/Weizen. Lässt man einem Brotteig mit Sauerteig oder winzigen Mengen Zuchtheife aber viel Zeit zum Reifen, wird auch das Brot bekömmlich und leicht verdaulich – wie ein schöner reifer Apfel im Herbst.

Salz

Salz ist eine sehr wichtige Brotzutat und mehr als in Geschmacksgeber. Es macht den Teig straffer und festigt die Teigstruktur, sodass die Gärgase besser gehalten werden können. Wichtig zu wissen ist aber auch, dass (zu viel) Salz die Hefeaktivität hemmt und Hefezellen abtötet, wenn man es direkt auf Hefe streut. Achten Sie also vor dem Teigmischen darauf, das Salz nicht direkt auf den Sauerteig bzw. die Hefe zu streuen.

Salz ist nicht gleich Salz. Je nach Ursprung und Körnung hat jedes seinen eigenen Geschmack und seine besondere Textur. Für Brotteig verwende ich am liebsten Sel de Guérande, ein feuchtes, grobes, unraffiniertes und mineralienreiches Meersalz aus Westfrankreich – eine Gewohnheit, die ich von Franck Perrault (S. 252) übernommen habe. Es löst sich leicht in Wasser auf und ist relativ preiswert. Wenn Sie dieses

Salz nicht finden, verwenden Sie das, was Sie im Haus haben. Wiegen Sie Salz immer genau ab, denn sowohl zu viel als auch zu wenig Salz wirkt sich negativ auf den Teig aus.

Wasser

Wenn der Teig von Hand gemischt ist, sollte er idealerweise eine Temperatur von etwa 26°C haben, damit eine ordentliche Gärung in Gang gesetzt wird. Am einfachsten lässt sich die Teigttemperatur durch die Wassertemperatur beeinflussen. Um die ideale Wassertemperatur zu berechnen, gibt es eine Formel, die auch die Raum- und Mehltemperatur berücksichtigt. Nutzen Sie ein digitales Küchenthermometer. Bei normaler Raumtemperatur, die auch alle Zutaten und Materialien angenommen haben, sollte das Wasser 28–35°C warm sein. Wenn Sie in einem besonders kühlen oder warmen Raum arbeiten, holen Sie den Taschenrechner raus:

$$4 \times (\text{gewünschte Teigttemperatur}) - (\text{Raumtemperatur}) - (\text{Mehltemperatur}) - (\text{Startertemperatur}) = \text{Wassertemperatur}$$

Ist der Raum etwa 27°C, das Mehl 25°C, der Starter 24°C warm und liegt die ideale Teigttemperatur bei 26°C, lautet die Gleichung:

$$4 \times 26 - 27 - 25 - 24 = 28^\circ\text{C}$$

Passen Sie die Temperaturen der Teigzutaten an die aktuellen Temperaturen in Ihrer Küche an, sodass sich nach dem Mischen eine Teigttemperatur von etwa 26°C ergibt. Es lohnt sich, wirklich! Keine Lust auf Mathe? Ganz unter uns: Mit lauwarmem Wasser aus dem Hahn sind Sie eigentlich immer auf der sicheren Seite. Schließlich wurde Brot schon viele Jahrhunderte vor der Erfindung von Küchenthermometern gebacken.

Hinweis: Für Teige, die in der Küchenmaschine geknetet werden, sollte das Wasser etwas kühler sein, da sich der Teig durch die maschinelle Bearbeitung erwärmt.

Zugabe von Sauerteig und Salz

Es kann nicht oft genug wiederholt werden: Geben Sie das Salz nicht direkt auf den Sauerteig, weil Salz die schöne natürliche Hefekultur in Ihrem Sauerteig, den Sie gerade wochenlang herangezüchtet haben, töten kann. Lösen Sie das Salz immer im Wasser auf oder mischen Sie es zuerst in das Mehl.

Bassinage

Bei der sogenannten Bassinage wird der Hauptteig nicht direkt mit der ganzen Flüssigkeitsmenge gemischt. Ein Teil davon (meist ist es Wasser, es kann aber auch eine andere Flüssigkeit wie Öl sein) wird zurückgehalten und erst zu einem späteren Zeitpunkt in den Teig eingearbeitet. Durch die Bassinage wird die Teigstruktur gefestigt und ein stabiles Klebergerüst aufgebaut. Sie wird bei maschinell gekneteten Teigen wie für Pizza Napoletana (S. 56) und Fougasse (S. 60) angewendet.

Erste Teigruhe

Nach dem Mischen erfolgt die erste längere Teigruhe, auch „Stockgare“ genannt, bei der sich die Kleber-eiweiße (Gluten), die den Teig dehnbar machen, zu langen Ketten verbinden und ein Gerüst aufbauen. In diesem werden die Gärgase, die bei der Sauerteigaktivität entstehen, eingeschlossen: Der Teig geht auf. Ob ein Teig lange genug geruht hat, ist nicht immer leicht zu beurteilen. Ein Brotteig mit korrekter Stockgare ist locker und dehnbar und hat schöne Blasen; ein Teig mit zu kurzer Stockgare ist unterentwickelt und fest; bei einem überreifen Teig fällt das Klebergerüst schon wieder zusammen, sodass der Teig beim Backen nicht aufgeht, sondern auseinanderläuft.

Die Ruhezeiten in diesem Kapitel sind Richtwerte, denn wie schnell oder langsam Ihr Teig reift, hängt von diversen Faktoren ab wie Wetter, Temperatur und „Gesundheit“ des Starters. Worauf ich hinauswill? Orientieren Sie sich an den angegebenen Zeiten, setzen Sie aber auch Ihre Sinne ein, um zu entscheiden, wann der Teig die ideale Reife hat und weiterverarbeitet werden kann.

Hier ein paar Hinweise, die Ihnen helfen, den Teig während und nach der ersten Teigruhe zu beurteilen.

Fühlen: Berühren Sie den Teig. Er sollte sich deutlich leichter und weicher anfühlen als nach dem Mischen.

Riechen: Bei korrekter Gärung riecht der Teig mild-säuerlich cremig, allerdings deutlich schwächer als ein Starter. Sollte der Teig intensiver riechen und stärkere Essig- oder Alkoholnoten aufweisen, wurde der Teig zu lange zur Gare gestellt.

Schwimmttest: Etwas Teig abzwicken und in ein Glas Wasser geben. Bei korrekter Stockgare besteht der Teig den Test, indem er an der Oberfläche schwimmt.

Skalierung von Rezepturen und Teigruhe

Die Brotrezepte in diesem Buch ergeben je einen Laib. Sie können die Zutatenmengen also verdoppeln, verdreifachen oder nach Wunsch skalieren. Aber: Je mehr Teig Sie zubereiten, desto schneller reift er. Wenn Sie also die Rezepte skalieren, um mehrere Brote auf einmal zu backen, behalten Sie den Teig genau im Auge und stellen Sie einen Timer.

Teig straffen

Bei den meisten Brotteigen wird die Stockgare, also die erste Teigruhe, mehrmals unterbrochen, um den Teig zu straffen. Die Straffung dient der Stärkung und Weiterentwicklung des Klebergerüsts, denn während der Ruhephasen entspannen sich Teige normalerweise. Durch das Straffen erhält er seine Spannung zurück, kann die Gase, die bei der Gärung entstehen, besser halten und geht beim Backen schön auf. Ein Teig kann in der Rührschüssel (ratsam bei Teigen mit höherem Wassergehalt) oder auf der befeuchteten Arbeitsfläche gestrafft werden. Dafür habe ich immer eine Sprühflasche zur Hand, mit der ich meine Hände, die Schüssel oder Arbeitsfläche mit einem feinen Wassernebel befeuchten kann.

Mit fortschreitender Teigruhe sollte sich der Teig so entwickelt haben, dass er zum Straffen immer kürzer bearbeitet werden muss und seine Form länger hält. Wenn Ihr Teig seine Form gar nicht halten will,

liegt es vielleicht an einer zu kurzen Teigruhe; läuft er erst nach der Teigruhe auseinander, ist dies ein Zeichen für Übergare, d.h., die Teigruhe war zu lang.

Ein Teig kann auf zwei Arten gestrafft werden:

Dehnen und falten: Dabei wird der Teig mit einer Hand gegriffen und so weit gedehnt, wie es geht, ohne dass er reißt, und dann übereinandergeschlagen (gefaltet). Dieser Vorgang wird von verschiedenen Seiten so oft wiederholt, bis der Teig straff ist und der Dehnung immer stärker widersteht. Je weiter die Stockgare fortschreitet, desto weniger Dehnungen sind zum Straffen erforderlich. Der Teig kann in der Rührschüssel gestrafft werden, wobei man die Schüssel einfach immer ein Stück dreht (1A-3A), oder auf der befeuchteten Arbeitsfläche (1B-2B). Danach kommt der Teig wieder in die Schüssel und reift weiter.

Schwerkraftmethode: Man kann auch ganz einfach die Schwerkraft nutzen. Dafür mit befeuchteten oder leicht bemehlten Händen von beiden Seiten unter die Teigmitte greifen und den Teig hochheben, sodass die beiden Enden nach unten gezogen werden (1). Dann den Teig zusammengeklappt wieder sinken lassen (2). Den Teig drehen und den Vorgang wiederholen (3-5), bis er straff ist. Diese Methode eignet sich gut für größere Teigmengen und Teig in den letzten Phasen der Stockgare.

Wenn ich zu Hause backe, nutze ich erst gerne die Dehn-und-Falt-Methode und zum Abschluss, bevor ich den Teig wieder in die Schüssel gebe, noch einmal die Schwerkraftmethode, um eine schöne Kugel zu erhalten. Egal mit welcher Methode: Man sollte der Teig während der ersten Teigruhe alle 30 bis 45 Minuten straffen. Auf diese Weise erhält man ein Gespür für die Teigkonsistenz und versteht, wie er sich während dieser Zeit verändert, weil er durch die Gärgase immer luftiger und voluminöser wird.

Eine klebrige Angelegenheit

Es gibt mehrere Möglichkeiten, mit (zu) klebrigem Teig umzugehen. Die meisten Bäcker und Bäckerinnen

