

Backen für Anfänger Rezepte & Tipps

Sauerteig - Brot Backen

1.TAG

- | | | |
|--------|---------------------------|-----------------|
| 100 g | Roggenmehl | - zwei Tage |
| 100 ml | Wasser 40 °C mit einem | - stehen lassen |
| | - Holzlöffel verrühren un | |

2.TAG

- | | | |
|--------|-----------------------------|----------|
| 100 g | Roggenmehl | - stehen |
| 100 ml | Wasser 40 °C dazurühren und | - lassen |
| | - einen weiteren Tag | |

3.TAG

- | | | |
|--------|-----------------------------|----------------------|
| 200 g | Roggenmehl | - einen weiteren Tag |
| 200 ml | Wasser 40 °C dazurühren und | - stehen lassen |
-

Im klassischen Sauerteig wirken Milch- und Essigsäurebakterien und Hefe zusammen. Dem eigentlichen Teig braucht dann keine Hefe mehr zugesetzt werden.

Da dies aber ein sehr kompliziertes Verfahren mit oftmals ungewissem Ausgang ist, wird hier nur der moderne Sauerteig, und zwar die so genannte Einstufenführung erklärt. Man beschränkt sich dabei auf die Säurebakterien, die dem Brot den typischen Geschmack verleihen, die Hefe kommt später dazu. Bei der Verwendung von hohen Anteilen Roggenmehl ist die Sauerteigführung ein Muss, da Roggenmehl allein nicht backfähig ist. Ähnlich verhält es sich bei Dinkel, aber nicht ganz so ausgeprägt. Wer sich für die klassische Sauerteigführung (die so genannte Fünfstufenführung) interessiert, findet in einigen Backbüchern Hinweise dazu. Ein reines Roggenbrot in der Fünfstufenführung ohne extra Hefezusatz hergestellt ist geschmacklich ein absolutes Highlight, aber eben auch die höchste Schule des Backens.

Zur Herstellung des Sauerteiges benötigt man eine Starterkultur, das so genannte Anstellgut. Falls kein fertiger Sauerteig vorhanden ist, Zutaten für die Züchtung siehe oben bei Zutaten Nun hat man 800 g fertigen Sauerteig, der direkt verarbeitet werden kann. Damit die ganze Prozedur nicht jedes Mal wiederholt werden muss, kann eine kleine Menge davon in einem Glas mit Schraubverschluss mit Wasser bedeckt über mindestens einen Monat im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Um wieder Sauerteig zu erhalten, benötigt man 20 % der Mehlmenge als Anstellgut, also beispielsweise...

- : 80 g Anstellgut
- : 400 g Roggenmehl

: 400 ml Wasser 40° C

einen Tag stehen lassen Das ganze funktioniert auch mit jeder anderen Mehlsorte, wird aber aus geschmacklichen Gründen meist bei Roggenbrot, Roggenmischbrot und Dinkelbrot eingesetzt. Aber hier gilt natürlich wie bei allen Rezepten: probieren geht über studieren. Wurde das Anstellgut aus Getreidesorte X hergestellt, lässt es sich ohne weiteres mit Getreidesorte Y zu Sauerteig weiterverarbeiten.

Hefestück:

Das Hefestück wird vorwiegend bei Weizenteigen verwendet. Hierbei wird das Mehl mit Hefe und Flüssigkeit vermischt und bleibt längere Zeit, je nach Rezept, stehen. Dabei bilden sich bestimmte Aromastoffe, aber im Gegensatz zum Sauerteig nur sehr wenig Säure. Das Standardrezept dazu ist das Französische Landbrot, Pain de Campagne.

3. KNETEN des BROTTTEIGES Hierbei muss man zwischen Teigen mit vorwiegend Roggen- oder Weizenmehl unterscheiden. Weizenmehl enthält den so genannten Kleber, einen Eiweissstoff, der beim Kneten aufquillt und das Gerüst des Teiges bildet. Damit er sich richtig entwickelt, ist ein wirklich ausgiebiger Knetvorgang vonnöten.

Beim Kneten per Hand gilt:

Erst etwas Mehl weglassen, dann kneten bis der Teig glatt ist. Nun evtl. den Rest Mehl dazugeben und kneten, bis er wieder glatt ist und die richtige Festigkeit hat. Wird er zu fest, etwas Flüssigkeit zugeben. Dann noch mindestens 12 Minuten intensiv weiterkneten, lieber etwas länger. Ein zu langes Kneten per Hand ist nicht möglich, weil man vorher ermüdet. Die Anschaffung einer Küchenmaschine ist dringend empfohlen, die aber mindestens 600 Watt haben sollte.

Das Kneten mit der Küchenmaschine funktioniert folgendermaßen:

Den Teig per Hand wie oben solange bearbeiten, bis er glatt ist und die richtige Festigkeit hat. Dann in der Maschine mit dem Kneteinsatz noch 45 Sekunden bis eine Minute auf höchster Stufe laufen lassen, aber nicht viel länger. Dabei wird er noch etwas weicher und wärmer.

Das Kneten von Roggenteigen ist weniger problematisch, da Roggenmehl keinen Kleber hat. Es klappt ganz gut per Hand nach der oben beschriebenen Methode, aber einfacher geht es mit der Maschine, dann aber nur 30 Sekunden. Roggenteige lassen sich auch einfach mit dem Knethaken des Mixers verarbeiten, das dauert etwa 5 Minuten und man hat relativ wenig Abwasch zu bewältigen.

Noch ein Wort zur Festigkeit der Teige:

Die Flüssigkeitsmengen (nicht bei den Vorteigen) sind immer ca.- Angaben, da die Mehlqualität variiert. Insbesondere brauchen Mehle, die schon länger lagern, weniger Flüssigkeit. Nun ist es natürlich schwierig, die richtige Festigkeit in Worten zu beschreiben, man muss es fühlen. Dazu gehört ein wenig Übung.

Grundsätzlich gilt, dass der Teig elastisch und angenehm zu verarbeiten sein sollte und nicht allzu sehr an den Händen klebt. Im Zweifelsfalle lieber etwas weicher machen! Die meisten Anfänger neigen dazu, die Teige zu fest zu halten. Wenn der Teig bei der Gärung sehr lange braucht, um hoch zu kommen, war er wahrscheinlich zu fest. Läuft das Brot beim Backen breit, war der Teig zu weich. Zum Anfang erzielt man die besten Ergebnisse, wenn man das Brot in einer gefetteten Form bäckt. Wenn man einmal das richtige Gefühl für die Festigkeit des Teiges hat, ist das Ganze ziemlich problemlos.

4. TEIGRUHE Ist der Teig fertig geknetet, muss er vor der Formgebung eine Zeit lang ruhen. Dabei quillt der Kleber noch nach, die Hefe beginnt ihre Arbeit und es entstehen Aromastoffe. Dies ist besonders bei Weizenteigen wichtig, sie müssen mindestens einmal bis zur anderthalbfachen bis doppelten Grösse aufgehen, um ein lockeres Brot zu erhalten. Die Zeit dafür beträgt etwa 30 Minuten. In manchen Rezepten werden sie danach noch mal durchknetet und gehen ein zweites Mal auf. Dies hat den Effekt, dass die Kruste beim fertigen Brot zwar dünner, aber knuspriger und die Krume (das Innere des Brotes) lockerer wird (besonders wichtig bei Baguette!). Bei Roggenteigen reicht eine Teigruhe von etwa 10 Minuten zur Entspannung, die Teige sollten nicht so alt werden. Nach der Teigruhe wird der Teig vor der eigentlichen Formgebung ein weiteres Mal durchgeknetet, um alle Luftblasen zu entfernen.

5. FORMGEBUNG des BROTTTEIGES Wichtig ist vor allem, dass das fertig geformte Teigstück, der Teigling, eine straffe Oberfläche hat und innen keine Luftblasen sind. Wenn das alles nicht so richtig klappt, sieht das Brot am Ende nicht ganz professionell aus, schmeckt aber genauso gut.

6. STÜCKGARE der TEIGLINGE Nun sind die Teiglinge fertig geformt und müssen noch aufgehen. Damit die Brotlaibe dabei die Form behalten, legt man sie am besten mit der Naht nach oben in entsprechende mit Mehl bestreute Körbe. Kastenbrote müssen schon in ihrer gefetteten Form aufgehen. Während des Aufgehens werden die Brote mit einem sauberen Tuch abgedeckt. Die Stückgare dauert sehr grob geschätzt 45 Minuten, ist aber von vielen Faktoren abhängig. Der richtige Moment zum "Schieben" (in den vorgeheizten Backofen) ist gekommen, wenn sich das Volumen annähernd verdoppelt hat. Brotlaibe werden aus dem Korb auf das Backblech gesetzt. Sodann werden die Teiglinge noch mit einem scharfen Messer, am besten einem Rasiermesser, eingeschnitten, da sie im Ofen noch weiter aufgehen und an den falschen Stellen aufreissen würden. Will man eine glänzende Kruste erhalten, müssen die Teiglinge mit Wasser bestrichen werden.

7. BROTBACKEN Besonders wichtig ist, dass der Backprozess in feuchter Hitze stattfindet. Sonst bildet sich nämlich keine vernünftige Kruste, und die Brote gehen nicht richtig auf. In vielen Rezepten wird empfohlen, eine Schüssel mit Wasser in den Ofen zu stellen oder mit einer Sprühpistole Wasser in den Ofen zu sprühen.

Viel bessere Ergebnisse erzielt man aber, wenn man das Brot zum Backen in Bratfolie einpackt. Dabei die Bratfolie nicht einschneiden! Soviel Dampf, dass die Folie platzen würde, entsteht nicht.

Der Nachteil ist, dass auf dem Backblech speziell bei Brötchen weniger Platz bleibt, aber das Ergebnis wiegt den Nachteil auf. Der Backofen wird bei allen Rezepten auf 230° C vorgeheizt.

Die Backzeit beträgt bei Brötchen 15 - 20 Minuten, bei Brot je nach Größe und Art 40 - 75 Minuten.

Vollkornbrot benötigt eine längere Backzeit als Brot aus Auszugsmehl, Roggenbrot eine längere als Weizenbrot. Wenn das Brot eine schöne Farbe hat, wird es aus dem Beutel ausgepackt und noch 5...10 Minuten nach gebacken, damit die Kruste schön knusprig wird. Brötchen, Weißbrot und Baguettes bleiben bis zum Ende in Beutel. Das Brot ist durch gebacken, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt. Im Zweifel die Backzeit etwas verlängern, besser das Brot ist etwas zu dunkel als nicht richtig durch gebacken. Viele Herde haben zu viel Unterhitze, d. h. das Brot wird von unten schwarz und ist oben noch hell. Abhilfe kann man schaffen, indem man unter das eigentliche Backblech ein zweites Backblech oder den Rost mit einer leeren Auflaufform oder einer flachen Steinplatte legt.

Kostenlose Rezepte und Tipps auf, www.spiele-kinderspiele.de