











Einfach Brote selber backen



Ulrike & Jutta Schneider

# Einfach Brote selber backen

Unsere liebsten Rezepte mit und ohne Sauerteig

Jan Thorbecke Verlag

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

### Hinweis:

Als freie Zutat für ihre Leser und Leserinnen haben die Autorinnen in ihrem Podcast <https://Brot-Kompositionen.de> viele Rezept-Variationen vertont. Es gibt viel zu erzählen, besonders über Brote aus Voll- und Urkörnern, die auch wild gebacken werden: im Holzbackofen, am Feuer oder im Dutch Oven. Neue Brotrezepte, Food- & Lebenstipps-Bilder finden Sie auf dem gemeinsam geführten Food & Leben Blog unter <https://HannasToechter.de>. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

<https://www.facebook.com/HannasToechter.de>

<https://www.instagram.com/hannastoechter.de/>

<https://www.pinterest.de/hannastoechter/>

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten  
© 2021 Jan Thorbecke Verlag  
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs  
Hergestellt in Lettland  
ISBN 978-3-7995-1522-1



# Inhalt

---

Einführung 6

Die Zeitangaben im Buch 6

Vorteige 9

Anstellgut – Der Start(er) aller Sauerteige 15

Hauptteige 22

Ruhezeiten – die Garen 24

Backen – frei oder im Topf? 26

Rezepte 29

Bis zu 6 Stunden Teigruhe: Brote an einem Vormittag 29

6–12 Stunden Teigruhe: Brote an einem Tag 65

12–24 Stunden Teigruhe: Brote über Nacht 91

Über 24 Stunden Teigruhe: Brote mit langer Teigführung 119

Index 134

Über die Autoren 136

---



# Einführung

Die Brote und Brötchen in unserem dritten Brotbackbuch sind nicht nach Zutaten geordnet, sondern nach ihrer Zubereitungszeit, einschließlich aller Quell- und Teigruhezeiten. Mit Hilfe eines Back-Zeitstrahls finden Sie auf einen Blick Rezepte für schnelle Cracker, saftiges Orangenbrot oder farbige Burgerbrötchen an einem Vormittag, Sauerteigbrote über Nacht bis hin zu Pinsafladen mit sehr langer Teigruhe. Reisen Sie mit unseren Lieblingsrezepten im Gepäck durch die Zeit des neuen Backens und entdecken Sie, wie einfach es geht, Kochstücke, Anstellgut und eigene Sauerteige anzurühren. Diese Vorstufen ermöglichen es auch Backanfängern, gute Brote mit wenig Frischhefe, Hefepulver, eigenem Hefewasser, süßen Sauerteigen oder Dinkelsauerteigen zu backen.

Brot-Kompositionen ist die kompakteste Beschreibung meiner Art zu backen. Es ist ähnlich wie in der Kunst oder Mathematik – Zutaten aufeinander abstimmen und Aufgaben in der richtigen Reihenfolge ausführen. Wasser, Hefe und Mehl zusammenrühren können wir alle, aber wie müssen die einzelnen Komponenten zusammengefügt werden und

wann sind spätestens die aktiven und ruhigen Prozesse beendet? Brot selber backen benötigt ein wenig Übung, und die erforderlichen Zeiten hängen auch sehr von den äußeren Umständen ab, wie etwa den Wasser-, Teig- und Zimmertemperaturen, den Mehlsorten oder der Menge des Treibmittels. Ganz bestimmt auch von der Motivation der Bäckerin oder des Bäckers.

Mit Vorstufen backen ist kein Hexenwerk und macht kaum zusätzlichen Aufwand. Aber nur sie bieten mir die nötige Flexibilität und Freiheit am Backtag. Den Mehlbestandteilen in den Vorstufen kann nichts Besseres passieren, als dass sie in Ruhe quellen, verkleistern oder fermentieren können. Tauchen Sie ein in die Welt des Backens, der Gewinn ist ein geschmeidiger, elastischer Hefeteig, dessen Herstellung ganz bequem in einen Arbeitsalltag eingebunden werden kann. Seien Sie mutig und backen einmal Ihr Abendbrot mit eigenem Sauerteig. Es bedarf nur eines Anfangs, dann erledigt sich mit der Zeit das Übrige.

Ulrike Schneider

## Die Zeitangaben im Buch

Zeit ist relativ – und eigene Brote backen kostet Zeit. In diesem Buch wagen wir es, unsere Lieblingsrezepte nach der Zeit ihrer Zubereitung zu sortieren, einschließlich aller Quell- und Ruhezeiten von Vor- und Hauptteigen. Auch die Zeiten für die Aktivierung von Sauerteigen sind in unseren Angaben enthalten. Aber es gilt auch: Keine Zeitangabe ist in Stein gemeißelt! Weder die Misch-, Knet- und Rühr- noch die Teigruhezeiten. Genauer als jede Uhr zeigt Ihnen der Teig, wann er gebacken werden will. Sie können sich dennoch ruhig an unsere Angaben anlehnen, sich daran orientieren, um so Ihre Brotteig besser kennenzulernen.

Unsere vorgestellten Rezepte sind in einem handelsüblichen Elektro-Einbaubackofen mit Ober-/Unterhitze auf einem umgedrehten Backblech gebacken, ohne Backstein, ohne Backstahl und ohne Dampftaste. Weicht Ihr Backofen davon ab, gilt es, unsere Zeitangaben kritisch zu betrachten, denn jeder Ofen backt anders. Aber egal, woher die Hitze stammt, ein großes Brot braucht grundsätzlich von unten und von oben genug Hitze, um im Inneren 96–98 °C zu erreichen, damit es durchgebacken wird.

Unter jedem Rezept gibt es einen Back-Zeitstrahl, der einen guten Überblick über die Reife-, Fermentations-, Knet- und

Ruhezeiten der Brote gibt. In den Pfeilen sind die Prozesse (FERMENTIEREN, ABKÜHLEN, FALTEN, STOCKGARE, STÜCKGARE etc.) wiedergegeben. Über den Punkten finden Sie die wesentlichen Zutaten. Wasser als Schüttflüssigkeit haben wir übrigens weggelassen. Die Positionen der Punkte zeigen, wann die Zutaten in den Teig gegeben werden sollten. Die Zeitangaben sind stets die maximalen Prozesszeiten. Reifen Ihre Teige schneller, so müssen Sie eigenständig reagieren und die angegebenen Zeiten an Ihren Teig anpas-

sen. Die Backzeiten haben wir aus dem Zeitstrahl ausgeklammert; diese sind gesondert im Text genannt.

Mit einem Blick erfassen Sie im Back-Zeitstrahl, wann Sie spätestens wieder beim Teig sein und welche Zutaten Sie in den zugehörigen Rezeptbeschreibungen. Exemplarisch sei hier der Back-Zeit-Strahl des Wilden-Hilde-Dinkel Sauerteigbrötchens (S. 89) beschrieben:



Bei Stunde null müssen zuerst zwei Vorteige gerichtet werden, und zwar 10 Stunden, bevor sie Dinkel, Salz und einen Apfel dazugeben. Nach 20 Stunden (h) wird gebacken. Durch die Prozessangabe **fermentieren** erkennen Sie, dass einer davon ein Sauerteig ist. Auf einen Blick erfassen Sie, dass die Teigruhe (Stockgare) bis zu 1,5 Stunden dauern kann und dass nach 30 Minuten Teiglingruhe (Stückgare) gebacken wird. Insgesamt bestehen die Brötchen aus Roggensauerteig, Dinkel, Salz, und Apfel. Und die Schüttflüssigkeit ist Wasser.

Vorsicht auch bei den Angabe der Knetzeiten. Jedes Mehl, jede Knetmaschine und jede Bäckerhand knetet anders. Auch die Teigmenge und die Mehltypen haben Einfluss. Deshalb können unsere **Knetzeiten nur Richtwerte** sein. Sie sind gute Anhaltspunkte, die stets von Ihnen hinterfragt und angepasst werden können.

Die **Ruhezeiten aller Teige** sowie die Fermentationszeiten von Sauerteigen sind Zeitangaben mit großen Unsicherheiten. Wie lange ein Teig nach der ersten Ruhephase wieder aufgearbeitet werden muss, richtet sich eigentlich nicht nach der Uhr, sondern nach seiner Reife. Eine Volumenzunahme beim Ruhen von 50–80 Prozent wäre der perfekte Zeitpunkt. Genau dieser Zeitpunkt ist für einen Hobbybäcker

schwierig zu erkennen. Ich mache es so: Mein Teig ruht überwiegend in geölten Plastikwannen, also durchsichtigen, lebensmittelechten Besteckwannen aus dem Großmarkt. Runde Glasbräter mit passendem Deckel sind ebenfalls perfekt. Diese sind eher hoch als breit, so kann ich besser abschätzen, wie hoch der Teig aufgeht und wie viele Luftbläschen sich gebildet haben. Darin dehne und falte ich auch die Teige. Danach geht mein Blick auf die Teigoberfläche. Ist sie in der Mitte höher gewölbt als am Rand, sehe ich, dass die Fermentation gute Fortschritte macht und noch nicht abgeschlossen ist. So beobachte ich auch meinen Sauerteig, wenn ich ihn auffüttere (siehe S. 15 Sauerteige).

Folgende Bedingungen legen wir unseren Zeitangaben in diesem Buch zugrunde:

- Alle Zeitangaben von Quell-, Ruhe- und Stehzeiten beziehen sich auf eine **Zimmertemperatur** von rund 18–20 °C. Durch die Steuerung des zugesetzten Wassers (Schütttemperaturen) kann ich ein wenig die Teigtemperatur beeinflussen und so Sommer- wie Wintertemperaturen abpuffern. Wenn ein Teig lange geknetet werden muss, kommen kühlere Zutaten in den Teig. Kenne ich die Temperaturen nicht genau, dann lasse ich den Teig nicht gerne aus den Augen. Ich stelle mir die Uhr am Herd, um ab und zu die Oberfläche zu drücken, den Teig einmal mehr als im Rezept angegeben zu falten oder ihn etwas
- wärmer zu stellen, falls die Hefen Startschwierigkeiten haben und länger brauchen als gedacht.
- Ich verwende stets nur frisch gekaufte Bio-Hefe und gut gereiften, höchstens 4 Tage alten Sauerteigstarter oder frisch angesetztes Hefewasser.
- Backen Sie mit den besten Mehlen, die in Ihrer Region zu bekommen sind. Bio-Mehle besitzen in den Vorteigen/Sauerteigen eine maximal mögliche Vielfalt an Mikroorganismen. Zugemischt werden bei mir auch manchmal gute Mehle, die aus anderen Regionen/Ländern stammen.



Letschebacher Roggenlaib, gebacken im Topf mit Krautblättern ausgekleidet (Rezept S. 99)







# Einfache Sodabrötchen

## Hauptteig:

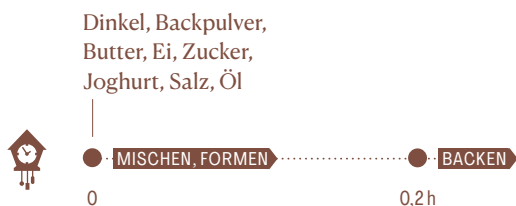
200 g griechischer Joghurt oder Quark  
 2 Eier  
 10 g Öl  
 8 g Salz  
 350 g Dinkelmehl Type 630  
 (Alternative: Weizenmehl Type 1050)  
 15 g Backpulver  
 25 g Zucker  
 50 g Butter, in kleinen Stücken  
 etwas Milch oder Wasser-Milch-Gemisch  
 zum Bestreichen

Möchte ich ein Überraschungsfrühstück bereiten, bevorzuge ich fast immer einen kurzen Spaziergang zu meinem Lieblingsbäcker. Privilegiert ist, wer dies sagen kann! Aber wer keinen guten Handwerksbäcker um die Ecke und keine Hefe im Haus hat, kann diese Brötchen mit Backpulver austesten. Dem unerwartet frischen Geschmack setzt allerdings eine zunehmende Lagerzeit etwas zu. Das Brot schmeckt nur frisch unschlagbar. In England werden sie gerne mit Himbeermarmelade und Clotted Cream gegessen.

- Den Backofen auf 180 °C Umluft aufheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen
- Joghurt, Eier, Öl und Salz mit der Gabel verquirlen.
- Mehl, Backpulver und Zucker in einer Schüssel mischen und die Butter darin mit den Fingern fein verteilen. Danach die Joghurt-Ei-Mischung zum Mehl geben und stetig mit einer Gabel vom Rand her untermischen, bis sich alles zu einem lockeren, luftigen Teig verbindet.
- Auf die bemehlte Arbeitsfläche setzen und mit den Händen vorsichtig zu einem Rechteck drücken.
- Ohne Druck in 8 gleich große Teile aufteilen, ganz locker rund formen und mit Abstand auf ein Backpapier setzen.
- Mit der Milch oder dem Wasser-Milch-Gemisch bepinseln und ohne Teigruhe direkt in den heißen Ofen schieben und 20 Minuten lang schön hellbraun backen.

## Clotted Cream

- 400 ml Sahne in einen Topf in ein Wasserbad stellen und bei 70 °C Umluft für 8 Stunden im Backofen stocken lassen. Anschließend im Kühlschrank für 8 Stunden ruhen lassen.





REISEN-SPEZIAL



# Burger Buns mit Roter Bete

## Hauptteig:

250 g gekochte Rote Bete  
 100 g Milch  
 60 g Butter  
 300 g Khorasanweizenmehl (Kamut)  
 200 g Dinkelmehl Type 630  
 10 g Frischhefe oder 3 g Trockenhefe  
 12 g Salz  
 1 TL Zucker (optional)  
 1 TL Kreuzkümmelpulver

## Deko:

2 EL Sesamsamen, schwarzer Sesam (Wer nicht mit Sesam bestreuen möchte, kann vom Kamutvollkornmehl einen Teil der Kleie aussieben und zum Bestreuen der Brötchen nutzen.)

Wer einmal selbst gemachte Burger-Brötchen gegessen hat, wird nur noch sehr selten auf Fertigware zurückgreifen wollen. Mit Kürbis gebacken haben sie eine intensive orangene Farbe, mit Spinat oder Brennnessel werden sie grün gefärbt. Die Brötchen werden mit Sesam oder gerne auch mit der ausgesiebten Kleie des Vollkornmehls bestreut. Übrigens: Noch frisch, aber gut abgekühlt können die Buns auch eingefroren werden. Nach dem Auftauen einfach ca. 10 Minuten lang bei 200 °C Ober-/Unterhitze aufbacken.

- Rote Bete mit wenig Wasser im Topf weichkochen. Die weichen Knollen mit der Milch und der Butter pürieren und 30 Minuten lang abkühlen lassen.
- Die Mehle mit den restlichen Teigzutaten und dem noch warmen Rote-Bete-Mus auf niedriger Stufe in der Küchenmaschine 5 Minuten vermengen, dann 4 Minuten mit etwas mehr Energie kneten. Den Teig zugedeckt mindestens 90–120 Minuten lang ruhen lassen, bis er gut aufgegangen ist.
- Während der Ruhezeit den Teig nach 30 und 60 Minuten vom Rand der Schüssel hochziehen und zur Mitte hin einfallen. Dies bringt Spannung in den Teig und er wird elastischer.
- Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein umgedrehtes Backblech im unteren Ofendrittel mit aufheizen, eine feuerfeste Schale auf den Boden stellen und eine Espressotasse destilliertes Wasser bereitstellen.
- Den Teig in 6–8 Stücke teilen, flach drücken und jedes Teil falten und rund formen. Jede Kugel mit Wasser befeuchten und in die Kleie oder den Sesam tauchen. Mit der Kleieseite nach oben auf das Backblech setzen und mit Folie zugedeckt 20–30 Minuten lang aufgehen lassen.
- Die Brötchen vor dem Backen nochmals ganz leicht flach drücken und im vorgeheizten Ofen mit Dampf in 15–20 Minuten goldbraun backen.







# Glutenfreies Buchweizen-Bambusbrot

## Hefevorteig (Poolish):

150 g Buchweizenmehl  
150 g Wasser, Wasserkefir oder Hefewasser  
6 g Frischhefe oder 1 g Trockenhefe

## Hauptteig:

100 g griechischer Joghurt (kann durch Quark ersetzt werden)  
100 g Wasser  
Poolish  
200 g Buchweizenmehl  
30 g Bambusfasern  
(Alternative: Chiasamen)  
½ TL Salz  
evtl. 1–2 EL Wasser zusätzlich nach dem Kneten (Bassinagewasser)

## Deko:

Buchweizenmehl zum Bestäuben

Dieses Brot ist glutenfrei und besteht aus einem Buchweizen-Poolish. Er kann auch durch einen Buchweizen-Sauerteig ersetzt werden. Die gemahlene Bambusfasern kommen 12 Stunden später ins Spiel und ersetzen Chia- und Flohsamenschalen. Bambusmehl ist jetzt noch etwas exotisch, erinnert mich an Reis- oder Kartoffelfasern, besteht aber im Gegensatz dazu nahezu aus 99% Ballaststoffen. Es lockert ein glutenfreies Brot auf und ist eine gute Möglichkeit, Kohlenhydrate im Brot zu reduzieren.

- **Hefevorteig (Poolish):** Die Poolishzutaten vermengen, mit Deckel, Wachstuch oder Folie abdecken und bei Zimmertemperatur 8–10 Stunden aufgehen lassen.
- **Hauptteig:** Den Joghurt und das Wasser zum Poolish geben, untermischen und mit den restlichen Zutaten vermengen. Bei niedriger Stufe mit der Maschine oder von Hand ca. 4 Minuten lang kneten. Ist der steife Teig noch zu fest, ein paar EL Wasser zusätzlich unterkneten (2. Wasserzugabe).
- Den eher etwas festen Teig bei Zimmertemperatur abgedeckt 1 Stunde aufgehen lassen.
- Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig nur leicht falten, dehnen und zu einer Kugel formen.
- In einen bemehlten Gärkorb weitere 2 Stunden bei Zimmertemperatur abgedeckt ruhen lassen.
- Den Ofen rechtzeitig auf 200 °C Ober-/Unterhitze aufheizen. Backpapier bereitlegen.
- Das Brot aus dem Gärkorb auf das Backpapier stürzen und mit Mehl bestäuben. Mit einer scharfen Rasierklinge oder einem Riffelmesser in der Mitte einen Schnitt machen und im heißen Ofen 30–40 Minuten lang backen.

