

Thomas Dippel

SPIEGEL
Bestseller-
Autor

BROT, BRÖTCHEN UND GEBÄCK

Unwiderstehliche Rezepte für jeden Tag



riva



Thomas Dippel

BROT, BRÖTCHEN UND GEBÄCK

Thomas Dippel

BROT, BRÖTCHEN UND GEBÄCK

Unwiderstehliche Rezepte für jeden Tag

riva



INHALT

Vorwort	7
Wichtige Theorie	8
Kurze Erläuterung zum Verständnis der Rezepte	8
Was brauche ich zum Backen an Gerätschaften?	9
Mehl – Typen und Eigenschaften	12
Temperaturen	14
Hefe	15
Richtig kneten	15
Gare	17
Backen, aber wie?	17
Keine Angst vor Sauerteig	19
Brote mit Hefe	23
Dunkle Brote	23
Helle Brote	55
Sauerteigbrote	81
Brötchen	97
Gebäck	129
salzig	129
süß	149
Glossar	171
Rezeptregister	175



VORWORT

Jeder kann backen, und dazu braucht es auch gar nicht viel. In diesem Buch findest du einen Großteil der beliebtesten Backrezepte von meinem YouTube-Kanal »Thomas kocht«, aber auch jede Menge neue Rezepte. Das Schöne an der Sache ist, dass du dir viele Rezepte als Video anschauen kannst. Gerade bei kompliziertem Gebäck wie zum Beispiel Croissants kann das sehr hilfreich sein.

Wer die Rezepte in dem Buch beherrscht, wird bald in der Lage sein, auch eigene Kreationen zusammenzustellen und bestehende Vorgaben an seine Bedürfnisse anzupassen. Backanfängern rate ich jedoch, sich erst mal an die Rezepte zu halten, damit sie auch wirklich gelingen.

Vor dem Start empfehle ich dir, den kurzen Theorieteil durchzulesen. Dabei werden sich sicher schon sehr viele Fragen klären. Gerade das Verständnis, wieso, weshalb und warum manche Dinge funktionieren und andere eben nicht, kann dein Backkönnen schnell auf die nächste Ebene bringen. Letztlich lernt man bei jedem Backen etwas, am meisten sogar, wenn Dinge misslungen sind. Also keine Angst davor, etwas auszuprobieren. Wichtig ist, neugierig und offen für Neues zu sein. Auch ich lerne immer wieder Neues dazu, sei es beim Kochen oder Backen. Bei der Entstehung dieses Buches habe ich ebenfalls Unmengen gelernt, da ich viel gebacken und ausprobiert habe. Solltest du also bei dem ein oder anderen Rezept, das du bereits von meinem Kanal kennst, feststellen, dass es leicht abgeändert ist, dann liegt das einfach daran, dass ich es meinem neuen Wissensstand angepasst habe.

Solltest du meinen Kanal nicht kennen und dich fragen, warum er »Thomas kocht« und nicht »Thomas backt« heißt, hier die Antwort: Eigentlich ist es ein Kochkanal, denn ich bin gelernter und leidenschaftlicher Koch. Das Backen ist aber eine weitere Leidenschaft von mir, die ich jetzt schon seit vielen Jahren immer weiter ausbaue.

Nun aber genug geredet und ran ans Mehl. Ich wünsche dir ganz viel Spaß mit diesem Buch!

Dein *Thomas Dippel*

WICHTIGE THEORIE

Kurze Erläuterung zum Verständnis der Rezepte

- 1.** Die Rezepte sind alle so beschrieben, dass sie in einer Küchenmaschine geknetet werden. Ich habe das so gemacht, um es einheitlich zu halten. Du kannst aber jedes einzelne Rezept auch ohne Maschine zubereiten und den Teig von Hand kneten. Ich habe jahrelang meine Teige mit der Hand geknetet, bevor ich mir zur Erleichterung doch eine Küchenmaschine zugelegt habe. Die Knetzeiten sind meist die gleichen. In 10 bis 15 Minuten hat man auch von Hand den Teig gut durchgearbeitet.
- 2.** Mehl, das im Rezept zum Bestäuben der Arbeitsfläche genutzt wird oder um Gärkörbe zu mehlieren, ist immer extra Mehl zusätzlich zu den Mengenangaben in den Rezepten.
- 3.** Die Flüssigkeiten habe ich alle in Gramm und nicht in Millilitern angegeben. Das mache ich deswegen, weil das Wiegen einfach viel genauer ist, als einen Messbecher zu benutzen. Und Genauigkeit ist bei Backrezepten sehr wichtig.
- 4.** Wenn in der Rezeptangabe Zimmertemperatur steht, ist eine Temperatur zwischen 18 und 22°C gemeint.
- 5.** Genaue Erklärungen zu vielen Fachbegriffen findest du im Glossar ab Seite 171.

Was brauche ich zum Backen an Gerätschaften?

Backen kann wirklich jeder, der einen Ofen zu Hause hat. Viel mehr braucht es eigentlich nicht. Spezielles Equipment ist im Grunde nicht nötig, in vielen Fällen kann man improvisieren. Es gibt allerdings Sachen, die einem das Leben deutlich leichter machen. Wer also Spaß am Backen hat, kann sich nach und nach das ein oder andere zulegen. Auf meiner Website www.thomas-kocht.de findest du ein paar Empfehlungen dazu.

Wichtige Utensilien

- **Eine genaue Digitalwaage**
Die ist wirklich unerlässlich. Für das Gelingen der Rezepte müssen die Zutaten aufs Gramm genau abgewogen werden. Die meisten handelsüblichen Waagen bekommen das auch sehr gut hin und sind für wenig Geld zu haben.
- **Teigkarte**
Ich kann nicht ohne meine Teigkarte. Sie ist ein extrem nützlicher Helfer, übrigens auch beim Kochen. Oft bekommt man sie für unter 1 Euro zu kaufen.
- **Teigschaber aus Silikon**
Sehr wichtig, um Schüsseln sauber auszukratzen, damit nicht das halbe Rezept darin hängen bleibt. Deswegen werden sie auch Geizhals genannt.
- **Verschiedene Schüsseln**
Ich benutze am liebsten Edelstahlschüsseln. Aber jede Schüssel tut ihre Arbeit.
- **Kastenformen**
Es ist immer gut, ein bis zwei Kastenformen zu besitzen. Die Rezepte im Buch sind alle in der gleichen Form mit den Maßen $30 \times 10 \times 8$ cm gebacken. Sollte deine Form nicht exakt diese Maße haben, ist das nicht schlimm.
- **Einstechthermometer**
Es geht zwar auch ohne, aber ein Thermometer macht das Leben doch sehr viel einfacher und wird die Qualität deiner Backwaren enorm verbessern. Für mich gehört es einfach in die Küche, da man es nicht nur zum Backen, sondern auch zum Kochen sehr gut gebrauchen kann.
- **Pinsel**
Zum Einstreichen von Backwaren mit Eistreiche oder auch, um überschüssiges Mehl von Teiglingen zu entfernen.
- **Ein scharfes Messer**
Zum Einschneiden von Broten und Brötchen. Eine Rasierklinge funktioniert auch sehr gut. Ein scharfes Brotmesser solltest du auch unbedingt haben.

Hilfreiches

- Gusseiserner Topf
Ein gusseiserner Topf ist eine Investition fürs Leben. Er ist nicht nur großartig zum Kochen, sondern auch, um Brote damit zu backen. Mehr dazu unter dem Punkt »Backen, aber wie?« (siehe Seite 17).
- Leinentücher oder Bäckerleinen
Ich benutze sehr gerne Leinentücher, um meine Gärkörbe damit auszulegen. So bleiben die Körbe sauber, und die Tücher kann man einfach in der Waschmaschine waschen. Der Vorteil von Leinen ist, dass es nicht fusselt und ein ideales Klima für den Teig schafft. Ersatzweise kann man aber auch Baumwolltücher nehmen.
- Gärkörbe
Sind sehr praktisch, um die Brote darin gehen zu lassen. Auch für die Optik von Broten sind sie schön, da diese ein ringförmiges Muster aus Mehl bekommen, wenn man die Körbe nicht mit Tüchern auslegt. Alternativ kann man aber auch jede Schüssel mit einem Leinen- oder Baumwolltuch auslegen und als Ersatz für einen Gärkorb verwenden.
- Pizzastein oder Pizzastahl
Anders als ein heißes Blech, das schnell abkühlt, wenn man ein Brot daraufgibt, speichert ein Stein bzw. Stahl die Hitze sehr gut. Liegen ein Brot oder Brötchen darauf, bekommen die Backwaren mehr Hitze von unten. Das sorgt für eine gute Kruste am Boden, aber auch für mehr Ofentrieb, die Backwaren gehen also besser auf.
- Timer
Ein Timer ist sehr praktisch, um Dinge im Ofen nicht zu vergessen. Aber nicht nur für die Backzeit, sondern auch für die verschiedenen Ruhephasen und die Knetzeit ist das Einstellen eines Timers sinnvoll. Man könnte zwar auch das Handy nutzen, aber gerade in der Küche und beim Arbeiten mit Mehl ist das doch eher schwierig.
- Pizzaschieber
Um Brote und Brötchen einfacher in den Ofen zu schieben. Alternativ benutze ich auch oft mein hölzernes Schneidebrett.



Mehl – Typen und Eigenschaften

Ich verwende in diesem Buch handelsübliche Mehlsorten, die man eigentlich überall bekommen kann. Wenn du noch kein Backprofi bist, dann halte dich bitte an die angegebenen Mehlsorten im Rezept, denn nicht jedes Mehl kann beliebig durch ein anderes ersetzt werden.

Was bedeuten die Typenangaben?

Die Typenzahlen wie 405, 550, 1050 etc. geben nichts anderes an als den Mineralstoffgehalt der Mehle in Milligramm bezogen auf 100 Gramm Mehl. Das Ganze wird gemessen, indem man 100 Gramm Mehl verbrennt und die Asche wiegt. Das Gewicht der Asche entspricht dem Gewicht der Mineralstoffe. Da die Randschichten des Korns mehr Mineralstoffe enthalten als der Keim, haben dunklere Mehle auch mehr Mineralstoffe.

Vollkornmehle sind immer ohne Typenangabe.

Je höher die Typenzahl ist, umso dunkler ist das Mehl und umso mehr Mineralstoffe weist es auf. Für das Backen ist wichtig zu wissen, dass Mehl mit einer höheren Typenzahl auch mehr Wasser binden kann. Ein Weizenmehl Type 405 bindet also weniger Wasser als ein Weizenmehl Type 1050 oder ein Weizenvollkornmehl. Ein Weizenvollkornmehl nimmt etwa 10 bis 15 Prozent mehr Wasser auf als ein Weizenmehl Type 550. Wenn man ein Mehl durch ein anderes ersetzen will, muss man also ggf. die Wassermenge anpassen.

Mehlsorten

In den Rezepten im Buch kommen Weizenmehl, Dinkelmehl, Roggenmehl und Semola zum Einsatz. »**Semola di grano duro rimacinata**« ist ein Mehl aus italienischem Hartweizengrieß und hat eine typisch gelbe Farbe. Anders als unser Hartweizengrieß ist es sehr fein gemahlen. Es hat einen höheren Glutengehalt als normales Weizenmehl und eignet sich damit sehr gut für Brote und Pasta. Es ist auch perfekt, um Pizzaschieber zu bestreuen, bevor man ein Brot daraufgibt. Anders als Mehl verklebt es nicht so schnell. So gleiten Brote und Co. wunderbar vom Schieber in den Ofen.

Weizen- und Dinkelmehle sind sich in ihren Backeigenschaften sehr ähnlich. Dinkel hat sogar mehr Gluten als normaler Weizen, bildet aber nicht so ein stabiles Gerüst. Daher sollte man Dinkel etwas behutsamer kneten. Ansonsten kann man alle Rezepte mit Weizenmehl durch Dinkelmehl ersetzen und umgekehrt:

- Weizenmehl Type 550 durch Dinkelmehl Type 630,
- Weizenmehl Type 1050 durch Dinkelmehl Type 1050 und
- Weizenvollkornmehl durch Dinkelvollkornmehl.

Roggenmehl hat einen sehr geringen Glutenanteil, dafür aber sogenannte Pentosane (Schleimstoffe). Die Schleimstoffe können jede Menge Wasser binden und bilden zusammen mit der enthaltenen Stärke die Krume des Brotes.

Da Gluten dafür sorgt, dass ein Teig schön elastisch und dehnbar wird, wird man nur mit Roggenmehl einen glatten, elastischen Teig also nie hinbekommen. Roggenteige sind also von Natur aus eher klebrig und weich. Daher muss man Roggen auch nicht lange kneten, da sich so oder so kein Klebergerüst aufbauen kann. Das Gerüst beim Roggenmehl besteht aus Stärke.

Reismehl ist glutenfrei, also kleberfrei. Daher eignet es sich sehr gut, um zum Beispiel Gärkörbe und Bäckerleinen zu mehlieren, da es sich nicht mit dem Teig verbindet.



Temperaturen

Backen mit Hefe und Sauerteig ist ein unglaublich komplexes Thema. Es ist eigentlich unmöglich, eine genaue Zeit anzugeben, wie lange ein Brot gehen muss, bis es die richtige Gare (siehe dazu Seite 17) erreicht hat. Nur wenn man viel beobachtet, probiert und auch durch Fehlversuche lernt man, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, um ein Brot zu backen.

Dabei hat die Temperatur einen entscheidenden Einfluss.

Teigtemperatur

Die ideale Temperatur eines Teiges nach dem Kneten beträgt in der Regel zwischen 24 und 26 °C. Um diese Temperatur zu erreichen, muss man die Raumtemperatur und die Temperatur des Wassers bzw. der verwendeten Flüssigkeit im Auge behalten. Beim Kneten – ob per Hand oder mit der Maschine – entsteht ebenfalls Wärme, das können im Extremfall schon bis zu 1 °C pro Minute sein.

Das heißt zum Beispiel: Wenn dein Teig nach 10 Minuten Kneten eine Temperatur von 21 °C hat, sollte beim nächsten Mal die Temperatur der verwendeten Flüssigkeit um 3 bis 4 °C höher liegen. Wenn der Teig etwas zu kalt ist, ist das nicht so schlimm. Hat der Teig aber nach dem Kneten 28 °C und mehr, kann es schnell passieren, dass er weich wird und die Glutenstränge reißen. Dann war die Temperatur der Flüssigkeit auf jeden Fall zu hoch. So einen Teig kann man zwar noch backen, meist wird das Ergebnis aber nicht ideal.

Raumtemperatur

Ist im Rezept die Rede von Zimmertemperatur, so sind zwischen 18 und 22 °C gemeint. Steht im Rezept, dass der Teig eine Stunde Stockgare braucht, kann es sein, dass bei beispielsweise 26 °C Zimmertemperatur die Zeit sich auf eine halbe Stunde reduziert. Oder bei kühleren Temperaturen eben verdoppelt. Die Zeiten können also immer nur Richtwerte sein.

Der große Vorteil, den das Ganze hat, ist, dass man mit ein wenig Erfahrung den Teig durch Temperaturänderungen an seinen Tagesablauf anpassen kann.

Tipp zum Gehenlassen

Besonders bei kälteren Temperaturen lege ich gerne eine Wärmflasche mit heißem Wasser (aus dem Wasserhahn reicht, etwa 60 bis max. 70 °C) in den ausgeschalteten Ofen auf den Boden. Dann setze ich meinen Teig oder Brot auf ein Blech darüber (die Flasche sollte das Blech nicht berühren). So bekomme ich über mehrere Stunden die perfekte Wohlfühltemperatur von 25 bis 28 °C problemlos hin. Das ist auch ideal für Sauerteige im Winter. Der Trick mit eingeschalteter Ofenlampe erzeugt meist zu viel Temperatur.

Hefe

Ich verwende in meinen Rezepten immer frische Hefe. Man kann sie aber grundsätzlich auch durch getrocknete ersetzen. Es braucht dann von der Menge her $\frac{1}{3}$ des Gewichts von frischer Hefe. Bei sehr geringen Mengen frischer Hefe, also zum Beispiel 1 Gramm, würde ich empfehlen, auf die Hälfte des Gewichtes hochzugehen, also 0,5 Gramm Trockenhefe.

Hefe ist übrigens noch aktiv bei Temperaturen bis zu 5 °C. Erst ab 4 °C und weniger stellt die Hefe ihre Aktivität ein. Daher gehen Teige auch im Kühlschrank, nur eben deutlich langsamer.

Der häufigste Fehler im Umgang mit Hefe ist, dass die verwendete Flüssigkeit zu warm ist. Mein Tipp also: Nehmt lieber nur Flüssigkeit, die maximal handwarm ist. Auch mit kalter Flüssigkeit wird dein Teig garantiert gehen, es dauert eben nur etwas länger.

Das Anfüttern von Hefe mit Zucker und Mehl in einem Vorteig ist übrigens nicht notwendig. Die Hefe nimmt sich ihre Nahrung ganz von allein. Die Stärke im Mehl wird durch Enzyme zu Zucker abgebaut, den die Hefe verstoffwechseln kann.

Richtig kneten

Teige sollten gut ausgeknetet sein. Das gilt zumindest für Teige mit Mehl aus glutenhaltigem Getreide wie Weizen und Dinkel. Fertig ist ein Teig, wenn er schön glatt und geschmeidig ist und sich leicht vom Rand der Schüssel löst. Kann man den Teig zwischen

den Fingern so dünn ausziehen, dass man durchschauen kann, hat sich das Klebergerüst auf jeden Fall ausgebildet. Man nennt das die Fensterprobe.

Es gibt einige Knettechniken, die besonders im Umgang mit weichen Teigen, etwa für Baguettes, Ciabatta etc., sehr nützlich sein können.

1. *Stretch and fold* (dehnen und falten)

Der Teig wird in eine gefettete Schüssel oder Wanne gelegt. Dann greift man den Teig mit beiden Händen (vorher mit Wasser etwas anfeuchten) an einem Ende, zieht ihn hoch, dehnt ihn und faltet ihn dann wieder zur Mitte hin ein. Nun dreht man den Teig um 180 ° und wiederholt den Vorgang. Das Gleiche macht man an allen vier Seiten. Dadurch bekommt der Teig mehr Spannung und Stabilität.

