

Ulrike & Jutta
Schneider

Einfach Brote selber backen



Unsere liebsten
Rezepte
mit und ohne Sauerteig



THORBECKE



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/>

Weitere interessante Lesetipps finden Sie unter:
www.thorbecke.de

Alle Rechte vorbehalten.

Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

© 2021 Jan Thorbecke Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
ISBN 978-3-7995-1522-1 (Print)
ISBN 978-3-7995-1540-5 (eBook)

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 anpassen.



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 Teiglingsruhe (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).

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:

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)

Zeit für die eigenen Sinne

Wichtig beim Selberbacken ist, dass Sie Ihren Teig während der Reifung beobachten. Zumindest zu Beginn. Ihre Raumtemperatur, die Menge und Aktivität Ihres Starters und auch die Mehlsorte haben wesentlichen Einfluss auf die Teigstruktur und das Backergebnis. Ist Ihr Starter aktiv und lagert höchstens 4 Tage im Kühlschrank, dann kommen Sie den hier genannten Zeiten ziemlich nahe. Riechen, fühlen, schauen und prüfen Sie, wie schnell Ihr Teig in Ihrer Umgebung aufgeht. Meine Ruhezeiten für Stock- und Stückgare können dabei nützliche Richtwerte sein.

Direkte Teigführung – All-in-Verfahren

Als Backanfänger war es mir egal, ob alles auf einmal zusammengeknetet wird (direkte Teigführung) oder aus einzelnen Vorstufen besteht (indirekte Teigführung). Sie können auch gerne unsere Rezepte direkt in einem All-in-Verfahren backen. Das heißt, Sie addieren alle Zutaten von Vorteigen und Hauptteig und mischen sie gleichzeitig zu einem Teig. Ist Ihnen die Hefemenge in unseren Rezepten dann zu viel oder die Reifezeit zu kurz, können Sie die Brote nach dem All-in-Verfahren wie folgt selbst verändern:

Hefemenge/ 1 kg Mehl	Stockgare in Stunden	Beliebte Anwendung
10 g Hefe	3–6 h	bei schnellen Broten
3 g Frischhefe	6–12 h	oft bei Brötchen mit Butter
0,5–1 g Hefe	12–24 h	zusammen mit Sauerteig

Vorteige

Vorteige bestehen meist aus einer Mischung aus Wasser, einem Treibmittel und Mehl. Das Treibmittel ist ein Krümel Bio-Hefe oder eine Wildhefequelle. Vorteige werden im Gegensatz zu Sauerteigen nur einmal angesetzt, nicht gefüttert und sind weniger sauer (pH größer 5). Sie entstehen, indem von den Hauptzutaten gewisse Anteile abgezackt werden, vermengt und später gereift, gequollen oder fermentiert dem eigentlichen Hauptteig wieder zugegeben werden.

Mit Vorstufen backen

Bei der indirekten Teigführung wird der Teig in einzelnen Schritten zubereitet. Hier gibt es mehrere Zwischenstopps, sogenannte **Vorstufen**, in denen Teile der Zutaten in mehreren Schritten vorgefertigt werden. Vorstufen sind also vorgemischte Rezeptteile auf dem Wege zum Hauptteig. Zu diesen Teigen gehören die Vorteige, das Brühstück, das Kochstück und das Quellstück. Auch Sauerteige stellen eine Vorstufe zur Teigherstellung dar.

Die Mehl- und Wassermengen der Vorteige sind bei uns bereits vom Hauptrezept abgezogen und deshalb bei den Zutaten gesondert zuerst aufgeführt. Aber auch hier kommt es auf die Gesamtmehlmenge im Gesamtrezept an; sie ist von enormer geschmacklicher und strukturgebender Bedeutung, denn die zugegebene Salzmenge wird üblicherweise auf sie bezogen. Dieser Hinweis wird wichtig, wenn unsere Rezepte umkomponiert oder weiterentwickelt werden, was wir sehr begrüßen.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Ihr Brot nicht so aussieht, wie Sie es sich vorgestellt haben, und urteilen Sie nicht zu schnell über ein Rezept. Verändern Sie einfach beim nächsten Versuch eine Komponente und geben Sie nicht auf. Das Erste, was ich tauschen würde, wäre das Mehl. Und wenn dieses Mehl auch nicht den Erfolg in Kruste und Krume bringt, so kaufen sie ein kleberstärkeres Mehl, gerne auch mal aus dem Internet. Mit diesem gelingen Ihnen sogar große luftige Porenbrote aus Vollkornmehl (siehe Rezept S. 131 Manitoba-Weizensauerteigbrot).

- Vorteige dienen der natürlichen Hefevermehrung. Die Folge ist, wir brauchen weniger industrielle Frischhefe, können dadurch den Hauptteig länger und flexibler ruhen lassen. Durch die reduzierte Hefe treten Geschmack und Aroma der Bestandteile besser hervor.
- In Vorteigen bekommen die Mehlbestandteile Stärke, Eiweiße und Ballaststoffe mehr Zeit zu quellen und Wasser aufzunehmen. Das Brot bleibt dadurch längere Zeit

frisch. Je mehr Wasser, desto besser findet die Verquellung der Mehle statt.

- Das Mehl nutzt die Zeit, um Glutenstrukturen auszubilden. In diesen Netzsträngen werden die Gärgase der Hefen besser aufgefangen. Das Brot sieht besser aus und bekommt ein lockeres Inneres (Krumen).

In Vorteigen werden Enzyme gebildet, die für verbesserte Teigeigenschaften verantwortlich sind und später für besseres Brotvolumen sorgen. Der Hauptteig wird merklich dehnbarer, elastischer und standfester. Er braucht nicht mehr so lange für die Ausknetung. Dadurch wird die Krumen weicher. Mit Vorteigen fühlt sich ein Hefeteig richtig toll an, irgendwie wattiger und stabiler. Er reagiert auf Berührungen und zeigt, was als Nächstes zu tun ist.

Die optimale Ruhezeit von Vorteigen, aber auch Sauerteigen, in denen weniger Hefe/Starter verwendet wird, kann durch die Raumtemperatur ganz gut bis zu ihrer Vollreife gesteuert werden. Es gibt Erfahrungswerte aus der Literatur, die ich wie folgt bei mir zu Hause ausgetestet habe und so bestätigen kann:

- 4–8 Stunden bei 26–28 °C (im ausgeschalteten Backofen, zusammen mit einer Flasche heißen Wassers)
- 8–14 Stunden bei 20 °C (Zimmertemperatur)
- 15–36 Stunden bei 4–5 °C (im Kühlschrank)

Das ist die Flexibilität von Vorteigen, die ich als großen Vorteil sehe. Sollten Vorteige zu schnell reifen, einfach nochmals kräftig umrühren und die Schüsseln bis zur Weiterverarbeitung in den Kühlschrank stellen.

Wie viel Mehl bzw. Wasser kommt in einen Vorteig?

Die Menge Mehl, die im Vorteig angesetzt werden kann, ist von Ihrem Geschmack einerseits, von der geplanten Ruhedauer und der Raumtemperatur andererseits abhängig.

Generell gilt:

- Je länger der Hauptteig ruht, desto geringer sollte der Mehlannteil im Vorteig sein: In Teigen mit langer, kalter Führung von 12–24 Stunden bringt es fast keine Vorteile, wenn mehr als 20 % vom Hauptteig als Vorteig vorfermentiert werden. Bei einer kurzen Führung von ca. 4–12 Stunden können 50–60 % des Mehls als Vorteig vorgequollen werden. Die meisten Mehle eignen sich für einen Vorteig. **Dinkel** gehört dazu, aber hier sollte der Vorteig kühl geführt werden (4–6 °C), da er einen schwä-



cheren Kleber aufweist. Da wir unseren Broten gerne Dinkel zumischen, bin ich dazu übergegangen, den Dinkelvollkornanteil eines Mischbrotes als Vorteig 2 Stunden bei Zimmertemperatur anspringen zu lassen und ihn danach abgedeckt in den Kühlschrank zu stellen. Ein Vorteig aus **Weizen** oder seinen Urkörnern quillt für 14 Stunden perfekt bei Zimmertemperatur (ca. 13 °C). Auch ein **Roggenteig** kann als Vorteig mit ins Rezept; moderne Roggensorten brauchen sogar nicht mehr durch Sauerteig aufgeschlossen werden. Aber eines gilt nach

wie vor: Sauerteig dient als Aromastück und verstärkt den Geschmack eines Brotes in eine positive Richtung. Also warum weglassen, wenn es damit besser schmeckt?

- Zum **Wasseranteil** eines Vorteiges gibt es ganz unterschiedliche Angaben. Es gibt sogar Meinungen, dass es egal ist, wieviel Wasseranteil ein Vorteig hat, Hauptsache die Netto-Wassermenge des gesamten Teiges ist korrekt. Dann wird Ihr Brot schmecken, egal ob der Vorteig zu gleichen Teilen aus Mehl und Wasser besteht oder aus doppelt so viel Mehl wie Wasser. Ich stelle immer wieder fest, dass die Gärzeiten bei weichen Teigen mit einer hohen Hydratationszahl jenseits von 80 % länger und in mehreren Phasen oft günstiger sind. Aber hier muss jeder seine eigenen Erfahrungen machen.

Für die Angabe der Wassermenge in einem Teig gibt es eine gute Kennzahl, die **Teigausbeute (TA)**, aus der schnell ersichtlich wird, wie viel Schüttflüssigkeit in einem Mehlbrei ist. Sie ist unabhängig von den Einheiten g, ml oder Vol.-% (dimensionslos). In der Teigausbeute ist die Mehlmenge immer festgelegt auf 100, der Rest der TA ist seine Flüssigkeit. **Ein Beispiel:** In einem Sauerteig mit einer Teigausbeute von TA 200 befinden sich 100 % Mehl und 100 % Wasser. Bei einem Brei aus 100 g Mehl und 60 g Wasser liegt die Teigausbeute bei TA 160. Bei mir besitzen viele Vorteige und Sauerteige eine TA von 200, ein weicher Hauptteig hat eine TA von 168–175. Neben der TA gibt es noch die **Hydratationszahl**, die das Gleiche aussagt. Sie gibt den Wasseranteil im Brot an, bezogen auf die Mehlmenge in %. Sie ist also nicht dimensionslos, sondern wird immer in % angegeben.

Welche Arten von Vorteigen gibt es?

In der Bäckerwelt sind unzählige Arten von Vorteigen bekannt. Wer viele (auch internationale) Quellen, Bücher, Zeitschriften, Innungsleitlinien heranzieht, wird schnell feststellen: Was der eine als Biga bezeichnet, bezeichnet ein anderer als Poolish, Pâte fermentée (vorgegorener Teig) oder Sponge. Im Wesentlichen unterscheiden sie sich oft nur im Wasseranteil und etwas in ihren Wirkungen im Hauptteig. Jeder Vorteig hat Vorzüge und Auswirkungen auf das fertige Brot. Ich möchte Ihnen hier gerne meine Lieblingsvorteige vorstellen, die ich sehr gerne einsetze.

Vorteige ohne Hefe – Autolyse und Nullteige

Die **Autolyse** ist ein recht schneller Vorteig, der erste Schritt zur indirekten Teigführung. Hierbei werden Mehl und Wasser miteinander vermengt und vor den Hauptteigzutaten quellen lassen. Dadurch verkürzt sich oftmals das lange Kneten im Hauptteig, was das Ziel einer Autolyse ist. Dadurch erwärmt sich der Teig nicht so stark; bei Weizen, aber vor allem auch bei seinen Urkörnern und bei Dinkel ist das von Vorteil. Kältere Dinkelteige haben eine etwas größere Dehnbarkeit. Die Gärgase werden besser gehalten und somit sorgt die Autolyse für eine große Porung im Brot. Diese Art der Vorbehandlung der gesamten Mehllanteile im Hauptteig bringt freundliche Teige hervor, die sogar ganz ohne jegliche Knetarbeit Glutenstrukturen aufbauen können. Autolyseteige quellen bei mir 30 Minuten bis max. 2 Stunde lang. Auch Sauerteig/Lievito Madre kann mit in den Autolyseteig gegeben werden. Das bewirkt, dass die Hefe im Sauerteig aufgeweckt wird. Positiv ist dies für Weizensauerteigbrote.

Vorteige aus gröberen Getreideerzeugnissen ohne Treibmittel nennt der Bäcker **Nullteige**. Zu ihnen werden Quellstücke, Brühstücke und Kochstücke gezählt. Sie binden mehr Wasser in den Teig; dies macht das Brot saftiger und verbessert das Brotinnere (Krumen). **Quellstücke** sind zum Vorquellen von gröberen Bestandteilen geeignet. Bei mir werden beispielsweise 1 Teil Leinsamen, Hirse, Grieß oder Flocken mit 2 Teilen handwarmem Wasser übergossen und bis zu 12 Stunden in den Kühlschrank gestellt. **Brühstücke** finde ich für das Vorquellen von Schrot, Körnern oder Nüssen sehr spannend (Rezept S. 66 Saftiges Emmerkörnchen). Mit heißem Wasser überbrüht werden kann alles, was essbar ist: Altbrot, Kleie, Schrot, Bohnenmehl, Hülsenfrüchte, Gemüse, Maronen, Hafer, Polenta, Nüsse, Saaten, Getreidekörner etc. Ein ganz besonderes Brühstück ist das Überbrühen von Mehl mit 80 °C heißem Wasser (**Mehlbrühstück**). Die Stärke verkleistert. Und die natürlichen Hefen und Bakterien im Mehl sterben ab, das Enzym Amylase überlebt und wandelt die Stärke in einfache Zucker um. Besonders Roggenbrot entwickelt damit eine angenehme Süße, und wenn dies mit einem Sauerteig kombiniert wird, dann bilden beide einen wirklich wunderbaren Geschmack. Ein schönes Rezept hierfür ist das Spritzige Federweißer Brot (S. 82).

Ein besonderer Nullteig ist das **Kochstück** (auch Aromastück, engl. **Water Roux**). Wie der Name schon vermuten lässt, ist es eine Paste aus Mehl und Wasser, die auf der Herdplatte gekocht wird. Die chinesische Bezeichnung für ein Mehlkochstück ist **Tangzhong**, auf Japanisch heißt es

Yu-Dane und wird dort oft eingesetzt, um extra weiches, zartes und luftiges Weißbrot herzustellen. Beim Kochen degeneriert die Eiweißhaut der Stärkekörner, sie platzt auf und die Stärke kann bis zu dreimal mehr Wasser aufnehmen. Gerade bei der Verwendung von Dinkelmehlen nutze ich diesen Vorteig sehr gerne, damit Dinkelgebäck nicht so schnell trocken und altbacken schmeckt.

Kochstück-/Tangzhongherstellung: Dazu 2 EL leicht gehäuftes Dinkelmehl (30 g) mit 1 großen Tasse Wasser/Milch/Saft (150 ml) in einem Topf verquirlen und unter ständigem Rühren aufkochen, bis der Brei gut eingedickt ist. Danach kommt ein Teller als Deckel oder eine Folie über den Topf und der Mehlbrei kann quellen, bis er abgekühlt ist. Hefefreie Vorteige können bis zu 3 Tage im Kühlschrank gelagert werden, mit Salz oft sogar doppelt so lange. Salz hemmt die Fremdgärung, also auch die Gärung von unerwünschten Bakterien im Teig.

Vorteige mit Frischhefe

Ein Hefevorteig besteht aus Wasser, Mehl und etwas Frischhefe und wird weit vor dem Hauptteig angemischt. Wenn Ihre Brote nur mit einem Hefevorteig als Treibmittel aufgehen, so fallen sie im Geschmack sehr milde aus. Es gibt, wie gesagt, viele Bäcker, die sagen, dass es egal ist, wie viel Wasseranteil ein Vorteig hat, Hauptsache die Addition der Netto-Wassermenge der gesamten Teige ist stimmig. Ein wenig hängt der Wassergehalt eines Vorteigs auch davon ab, wie schnell er zum Hauptteig gegeben werden soll bzw. wie lange er gelagert wird. Ein flüssiger Vorteig (2 Teile Wasser/1 Teil Mehl), mit viel Hefe und warm geführt, reift schneller. Im Gegensatz dazu kann ein fest geführter Hefevorteig (1 Teil Wasser/2 Teile Mehl) eine oder zwei Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden und sogar wie ein Sauerteig immer wieder mit Mehl und Wasser neu aufgefrischt werden.

Mein Lieblingsvorteig ist der sogenannte Poolish, Hebl oder Dampfl mit einem hohen Wasseranteil. **Poolish** ist ein vermutlich von polnischen Einwanderern über Österreich nach Frankreich **gebrachter Vorteig**. Normalerweise hat er ein Verhältnis von 1 Teil Wasser, 1 Teil Weizen- oder Dinkelmehl und unter 1 g Frischhefe (TA 200). Den Hefeanteil in einem Poolish passe ich ganz nach Bedarf an. Wenn ich hier 5 g anstatt 1 g Frischhefe verwende, geht er umso schneller auf und kann früher in den Hauptteig gegeben werden. Mit der Hefemenge kann ich ihn je nach Zeit anpassen (siehe Tabelle S. 9). Übrigens: Ein Poolish kann auch aus Roggenmehl hergestellt werden. Ein **Roggenpoolish** braucht jedoch mehr

Wasser, weil die im Roggenmehl vorhandenen Schleimstoffe mehr Wasser binden können. Hier kommen typischerweise auf 1 Teil Roggenmehl ca. 2 Teile Wasser (TA 300) und unter 1 g Hefe. Die Hefe wird mittlerweile auch von mir zuerst mit dem Wasser und einem Schneebesen aufgeschlämmt, erst danach gebe ich das Mehl dazu. Es geht aber auch umgekehrt, bei Teigen die gut geknetet werden. Der Vorteig ruht vor Austrocknung geschützt mindestens 3 Stunden bei Zimmertemperatur. Die Hefen brauchen zu Beginn ein wenig Zeit, um ihre Arbeit aufzunehmen (Anspringen). Danach könnte er für 6, 14 oder 24 Stunden in den Kühlschrank. Er reift aber auch gut ca. 12 Stunden bei Zimmertemperatur (20 °C) heran.

Ein **Sponge** (italienisch **Biga**) ist eigentlich ein festerer Poolish, bei dem auf 100 g Mehl nur 50 g Wasser und unter 1 g Hefe vermischt werden. Durch die festere Konsistenz arbeiten die Hefen langsamer. Kühl und fest geführte Biga-Vorteige können verblüffend lange gelagert werden. Womit ich seltener arbeite, ist folgender Vorteig aus Restteig, der »alter Teig von gestern«, **Pâte Fermentée** oder »Levain de pâte« genannt wird. Er besteht aus einem Teil des gesamten Rezeptes, also inklusive Salz, Hefe, Mehl und Wasser. Dieser Teig besitzt als einziger bereits ein ausgebildetes Klebgerüst, wird über Nacht kühl gestellt und am nächsten Tag erst am Ende der Knetzeit zum Hauptteig zugegeben. Ein Vorteig kann bei Zimmertemperatur in gut 6–8 Stunden reif sein. Wird er im Kühlschrank gelagert, dauert es bis zu vier- bis zehnmal so lange. Vorteige mit Hefe sollten Gärgase bilden, und wenn er nicht ganz flüssig ist, vergrößern sie ihr Volumen und haben eine nach oben gewölbte Oberfläche. Ist er bereits schon etwas eingefallen, sollte er nicht mehr allzu lange stehen, sondern in den Hauptteig gegeben werden. Will ich die Hefevermehrung beschleunigen, verwende ich etwas mehr Hefe in den Vorteigen oder lasse den Teig bei wärmeren Temperaturen ruhen und lege ihn in eine Gärbox zusammen mit einer Flasche heißen Wassers.

Salz-Hefe-Verfahren

Zu einer verbesserten Hefe- und Salzverteilung im Teig führt das Aufschlämmen von Hefe in warmem Wasser mit Hilfe eines Pürierstabes oder eines Schneebesens. Auch das Auflösen der Frischhefen in einer Salzlösung funktioniert gut und führt zu einer verbesserten Teigelastizität, wenn die Mischung 4–24 Stunden ruhen kann. Hierfür wird oft die gesamte Salzmenge und die gesamte Hefe in Wasser aufgelöst (z.B. 10 g Salz, 100 g Wasser, 5 g Frischhefe) und für 4–48 Stunden ruhen gelassen. Verblüffend, oder? Wo es

doch immer heißt, Hefe und Salz nicht zusammen in den Teig zu geben. Ob natürliche Hefe oder Frischhefe aus dem Kühlregal, Hefekulturen sterben nicht vollständig ab, wenn sie mit Salz oder Kälte in Berührung kommen. Was aber stimmt, ist, dass die Gärung von Hefen durch Salz oder Kälte verlangsamt werden kann. Es sterben dabei auch ein paar Hefekulturen ab, das ist aber nicht weiter tragisch. Ganz im Gegenteil, denn diese abgestorbenen Hefezellen haben durch die osmotischen Vorgänge im Zellinneren zuvor ihre Enzyme nach außen abgegeben. Die Enzyme sind nun außerhalb der Hefezellen und können hier noch besser die Glukose in Kohlendioxid und Alkohol aufspalten. Die Folge ist, dass ein kühl gestellter oder salziger Vorteig eine größere Triebkraft entwickeln kann. Ich stelle immer wieder fest, dass über Stunden gekühlte Teige im Ofen unglaublich gut aufgehen, sie entwickeln einen besseren Ofentrieb. Einen Nachteil gibt es: Das Salz-Hefe-Wasser sollte einige Stunden ruhen, bevor es gut wirken kann. Haben Sie genug Zeit, dann können Sie diese Methode bei jedem Weizen- oder Dinkelrezept anwenden, auch wenn wir es nicht explizit beschrieben haben.

Vorteig mit Salz

Ein sehr einfacher Salz-Vorteig entsteht, wenn ich die gesamte Hefe- und Salzmenge aus dem Rezept mit 2/3 der Wassermenge verrühre und mindestens 4 Stunden gären lasse. Anschließend wird er mindestens 6 Stunden kühl gestellt. Das Salz verhindert eine Fremd gärung, so dass die Lösung sogar bis zu 5 Tage im Kühlschrank luftdicht verschlossen aufbewahrt werden kann.

Vorteige mit Hefewasser

Hefewasser ist nicht die Auflösung von Hefe in Wasser, sondern die Züchtung und gezielte Vermehrung von Wildhefe. Hefewasser wird bereits seit Jahrhunderten von Bäckern hergestellt und ist für mich seit unserem zweiten Backbuch »Backen mit Urkorn« eine perfekte Alternative zur industriell hergestellten Frisch- oder Trockenhefe. Die Wildhefen brauchen im Gegensatz zu ihrer Zuchtform etwas mehr Zeit zur Vermehrung. Sie zeigen eine Startverzögerung, weshalb ich selten das gesamte Schüttwasser durch Hefewasser ersetze, sondern ich vermehre die Hefen im Hefewasser zuerst in einem Vorteig.

Mein Grundrezept für Hefewasser besteht aus 1 l stillem Mineralwasser, einem ungespritzten Apfel inklusive Schale und Kerngehäuse sowie 4 EL Zuckerrohrmelasse/Malz-



Hefewasser

extrakt oder Kristallzucker. Als Gärverschluss dient ein Luftballon oder ein Einmalhandschuhfinger. Gut funktioniert Hefewasser auch mit getrockneten, ungeschwefelten Datteln, Feigen oder Pflaumen und Kristallzucker. Auch Aprikosen oder Rosinen mit 5 TL Honig funktionieren gut. Mein Hefewasser beinhaltet manchmal auch Hefen aus ganz unterschiedlichen Quellen, wie zum Beispiel von Holunder (Holz, Blüten oder Früchte), Johannisbeeren (Holz, Blätter, Früchte), Hagebutten, Schlehen oder Sanddorn. Ebenso eignen sich Minze oder andere Kräuter direkt aus dem eigenen Garten.

Die Fermentation dauert bei warmen Temperaturen bis zu 7 Tage. In dieser Zeit wird zweimal täglich geschüttelt oder umgerührt, damit frischer Sauerstoff ins Wasser gelangt. Das aufgequollene Obst wird nach ca. 7 Tagen entnommen und

das fertige Hefewasser ist, luftdicht verschlossen, über viele Wochen haltbar.

Richtig aktiv ist es, wenn die Hefen beim Öffnen des verschlossenen Deckels entgasen und voll aufschäumen, ohne dass sie geschüttelt werden. Ist das Hefewasser fast aufgebraucht, gebe ich wieder 100 g Obst oder Apfelsaft und 900 ml stilles Mineralwasser hinzu und lasse es für 3–4 Tage heranreifen, bis sich erneut Schaum bildet. Hefewasser wird mit der Zeit auch Milchsäure entwickeln, so dass Hefewasser mit zunehmender Stehzeit einen sauren pH bekommt und dadurch sehr lange aufbewahrt werden kann, bei Zimmertemperatur sogar Monate. Aktives Hefewasser kann auch für die Herstellung eines Vorteiges (Poolish), eines Sauerteiges oder einer Lievito Madre (LM) genutzt werden. Die aktiven Hefen und Mikroben bereichern den Sauerteig und diese können sogar frisch angesetzt innerhalb weniger Tage einsetzbar sein.

Vorteig mit Kombucha/ Federweißem/ Wasserkefir

Ganz ohne eigenes Hefewasser gelingt Ihnen ein Hefevorteig auch mit jungem, spritzigem Federweißem, Wasserkefir oder Kombucha. Egal welches Mehl Sie dafür verwenden, die natürlichen Hefen vermehren sich optimal bei 24 °C, brauchen allerdings meiner Erfahrung nach ein paar Stunden länger zum Anspringen. Da bei mir in der Küche die natürliche Fermentation immer hoch im Kurs steht, gibt es stets auch Wasserkefir und Kombucha im Kühlschrank. Mein Kombucha ist ein mit Kombucha-Hefepilz fermentierter gesüßter Grüntee oder Zitronenverbene-Tee. Dieser vergärt gezuckerten Tee zu einem mostartigen, kohlenstoffhaltigen Getränk. Bei der Fermentation entstehen aus dem zugesetzten Zucker Alkohol und Essigsäure, Milchsäure und Gluconsäure. Kombuchapilze werden in Bio-Läden oder im Internet oft geteilt.

Dinkelvorteige

Dinkelvorteige aus vollem Korn kommen bei mir sehr oft zum Einsatz, und sie brauchen hier eine extra Erwähnung, denn sie sollten im Gegensatz zu den anderen Vorteigen nach einer Stunde bei Zimmertemperatur kühl gestellt werden. Zu warm geführt baut sich der Dinkelkleber sehr schnell ab.

Nicht nur bei der Verarbeitung von Dinkel in den Vorteigen, sondern generell bei Dinkelteigen sollten ein paar Kleinigkeiten beachtet werden.

- Vorsicht bei Dinkel in einem Autolyse-Vorteig: Er mag ihn eigentlich nicht so gerne, aber Autolyse bringt große Poren.
- Dinkelmehle nehmen etwas schlechter Wasser auf, weshalb hier oft mit zwei oder mehr Wassergaben gearbeitet wird. Es wird etwas Wassers vom Hauptteig zurückbehalten und erst wenn das Klebergerüst ausgebildet ist, wird es löffelweise untergeknetet (S. 23 Bassinagewasser).
- Dem schnelleren Austrocknen von Dinkelgebäck kann durch Zugabe eines Kochstückes entgegengewirkt werden (siehe S. 11 Vorteige ohne Hefe). Mit etwas Sauerteig und durch längere Teigführung wird die Form des Teiges besser gehalten, er ist formbarer und geht nicht so in die Breite. Bei mir kommen keine Dinkelbrote mehr ohne Kochstück auf den Tisch.

Hefepulver- die getrocknete Frischhefe

Meine bevorzugte Frischhefe aus dem Laden ist die Bio-Frischhefe, die in der Originalverpackung nur eine begrenzte Haltbarkeit aufweist. Wer nur einmal wöchentlich mit frischer Hefe backt und da auch nur wenige Gramm benötigt, der wirft im Laufe der Zeit einige Hefewürfel in den Müll oder backt mit recht alter Hefe. Das ist aber gar nicht nötig, denn es gibt Tricks, wie Frischhefe haltbarer gemacht werden kann. Eine Methode ist, aus 5 g Frischhefe, 100 g Mehl und 100 g Wasser einen Vorteig herzustellen und diesen über Nacht gut aufgehen zu lassen. Danach den Hefevorteig dünn auf Backpapier aufstreichen und einfrieren. Die



Weicher Hefevorteig (Poolish) aus Dinkelvollkornmehl