

Lutz Geißler

mdr

REZEPTE
MIT UND OHNE
SAUERTEIG

DIE BESTEN

BROT- REZEPTE

FÜR JEDEN TAG

SPIEGEL
Bestseller



ILLUSTRATIONEN VON
SANDRA WEIHE

FOTOS: HUBERTUS SCHÜLER

MIT ILLUSTRIERTEN
ZUBEREITUNGSSCHRITTEN UND
LÜCKENLOSEN STEP-BY-STEP-FOTOS!

Lutz Geißler

DIE BESTEN
BROT-
REZEPTE
FÜR JEDEN TAG

HUBERTUS SCHÜLER

Der passionierte Still-Life-Fotograf Hubertus Schüler hat sein Handwerk in den perfektionistischen wie wilden Gefilden der Werbung gelernt. Nach der Assistenzzeit in Düsseldorf arbeitet er seit 1990 als selbstständiger Fotograf in Bochum – mit Leib, Seele und all seinen Talenten. Sein Studio ist Atelier, Requisite, Partyloft, Profiküche und Experimentieranstalt. Er sagt, er sei Fotograf geworden, weil er nicht malen könne. Welch ein Glück für die Fotografie! Nun malt er statt mit Pinseln mit Präzision und Licht. Zudem hat er ein großes Faible für Styling und wenn er ausnahmsweise nichts vor der Linse hat, scannt er Flohmärkte nach alten Schätzen, die ein interessantes Leben geführt und was zu erzählen haben, oder malt und schrubbt und tuscht Untergründe. Seine Fotografien wurden vielfach ausgezeichnet.

Lutz Geißler

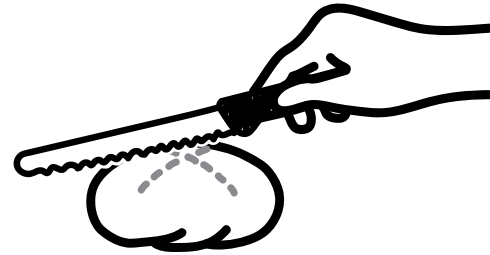
DIE BESTEN
BROT-
REZEPTE
FÜR JEDEN TAG

MIT ILLUSTRATIONEN VON
SANDRA WEIHE

FOTOS: HUBERTUS SCHÜLER

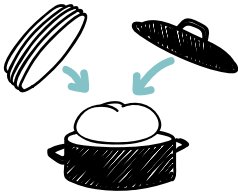


INHALT



EINLEITUNG

- Die beiden Autoren **7**
- Das Buch in Kürze **9**
- Eine Kurzübersicht über Brot **11**
- Gutes Brot braucht gute Zutaten **15**
- Das wichtigste Zubehör **19**
- Superstar Sauerteig **23**
- Anstellgut herstellen **25**
- Anstellgut füttern **28**
- Tipps zum Sauerteig **30**
- Die entscheidenden Faktoren **33**



BROTREZEPTE

- Schrippen **35**
- Roggenfänger (Sauerteig) **43**
- Dinkeladvokaten **51**
- Dinkelmeister **59**
- Ciabatta **67**
- Frühstückstoast **75**
- Baguette **85**
- Sonntagsstuten **93**
- Kraftpaket **103**
- Sommerlaib **111**
- Grillkruste (Sauerteig) **119**
- Landstreicher **129**
- Hausbrot (Sauerteig) **137**
- Bauernbrot **143**
- Gutsherrenbrot (Sauerteig) **151**
- Malzkruste (Sauerteig) **161**
- Krustenbrot (Sauerteig) **169**
- Brotkruste (Sauerteig) **177**
- Körnerkasten (Sauerteig) **185**
- Schwarze Seele (Sauerteig) **193**

ANHANG

- Rezeptregister **198**
- Dank **199**
- Impressum **200**





„BROT FÜTTERT
NICHT NUR DEN
MAGEN, SONDERN
AUCH DIE SEELE.“



„KAUM EIN GERUCH
SYMBOLISIERT SO
SEHR ZUHAUSE FÜR MICH
WIE DER DUFT VON
FRISCH GEBACKENEM BROT.“

DIE BEIDEN AUTOREN

LUTZ GEISSLER

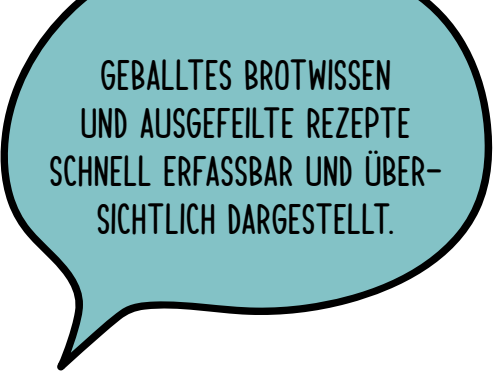
Lutz Geißler wollte nie Brot backen. Er wollte Geologe sein und ist es auch geworden. Die Zeit für seine Diplomarbeit im Labor und am Computer hat aber nach Ausgleich verlangt. Brotbacken bot ihm diesen täglichen Urlaub vom Alltag. Inzwischen ist es zu seiner Profession geworden, die Geologie aber immer noch eine Herzensangelegenheit. Lutz ist Wissenschaftler durch und durch. Er analysiert, kombiniert und entwickelt daraus Neues. So wie in diesem Buch, das mittlerweile neunte Werk zum Thema „Brot“. Mit über 250.000 verkauften Exemplaren ist Lutz neben seiner Arbeit am Plötzblog (www.ploetzblog.de) und als Kursleiter der erfolgreichste Autor zum Brotbacken im deutschsprachigen Raum. Seine Bücher wurden in mehrere Sprachen übersetzt. Auch professionelle Bäcker fragen ihn um Rat und besuchen seine Kurse, unter anderem in Ländern wie Norwegen, Japan, den USA oder Südkorea.

SANDRA WEIHE

Sandra Weihe ist freie Illustratorin und Grafikdesignerin. Als Mutter zweier Söhne lebt sie mit ihrer Familie in Hamburg. Mit dem Brotbacken begann sie, weil sie sich über Qualität und Inhaltsstoffe vieler Bäckerbrote ärgerte. Als Brotfan wollte sie nicht weniger, sondern besseres und gesünderes Brot essen. Komplizierte und unübersichtliche Rezepte machten es ihr jedoch schwer, das Brotbacken in den Arbeits- und Familienalltag zu quetschen. Ihr Bestreben, die Dinge zu vereinfachen, brachte sie dazu, Rezepte als Sketchnotes zu zeichnen, um sie übersichtlicher und schneller erfassbar zu machen. So wurde Brotbacken zur Entspannung und der Duft von frischem Brot gehört mittlerweile zum Alltag.



Bei Sandra hat es erst so richtig mit dem Brotbacken geklappt, seit sie Lutz' Rezepte benutzte. Bei einem Brotbackkurs von Lutz, bei dem sie ihm ihre Brotback-Sketchnotes und Backpläne zeigte, entstand die Idee: Wir müssen was zusammen machen!



GEBALLTES BROTWISSEN
UND AUSGEFEILTE REZEPTE
SCHNELL ERFASSBAR UND ÜBER-
SICHTLICH DARGESTELLT.

DAS BUCH IN

KÜRZE

Unser Buch soll einfach sein und trotzdem nicht die Ideale eines guten Brotes verraten. Es enthält grundlegende Rezepte, so einfach heruntergebrochen, wie es nur geht. Rezepte mit und ohne Sauerteig, manchmal sogar für das gleiche Brot. Wir laden dich ein, Zutaten, Techniken und Tricks auszuprobieren und das Lieblingsbrot auch mal in verschiedenen Variationen zu backen.

Beim Brotbacken geht es immer um Zeit, wenn es geschmacklich und gesundheitlich gut werden soll. Damit diese Wartezeit halbwegs in den oft stressigen Alltag passt und Brotbacken in dieser angespannten Zeit zur Entspannung beiträgt, haben wir für jedes Rezept beispielhafte Zeitpläne illustriert. Sie lassen sich zeitlich beliebig nach vorn oder hinten verschieben. Nichts spricht dagegen, sich einen eigenen Zeitplan für den individuellen Alltag zu erstellen. Ganz wichtig ist dabei aber: Brotbacken heißt, mit Mikroorganismen zu arbeiten. Und die sind vor allem temperatursensibel. Deshalb gilt: Zeitpläne sind gut und wichtig, aber letztendlich sagt der Teig, wann es weitergeht. Den Teig zu verstehen, ist demnach das große Ziel beim Brotbacken. Und das gelingt vor allem durch stetiges Ausprobieren.

ALSO NICHTS WIE RAN AN DEN ERSTEN TEIG!



„BROTBACKEN IST
GROSSES GLÜCK IM KLEINEN.“

Lutz Geißler

EINE KURZÜBERSICHT ÜBER BROT



GESCHICHTE

Die Menschen backen seit mindestens 6.000 Jahren Brot. Erst als ungelockertes Fladenbrot, später auch mit Sauerteig gelockert. Mit den Bierbauern kam die Bierhefe in die Bäckerei, löste den Sauerteig als alleiniges Lockerungsmittel ab und eröffnete eine ganz neue Backwarenvelfalt. Auch die Getreidezüchtung machte Fortschritte. Heute können wir Brote von einer Qualität backen, die es nie zuvor in der Menschheitsgeschichte gegeben hat.

QUALITÄT

Allerdings hat sich der Qualitätsanspruch durch die Industrialisierung der Brotherstellung in den vergangenen 100 Jahren verschoben – weg von Geschmack und Gesundheit hin zu möglichst viel billig produzierbarem Brot in kurzer Zeit, vollgepumpt mit Zusatz- und Verarbeitungshilfsstoffen. Masse statt Klasse.

SELBST BACKEN

Viele Menschen backen deshalb wieder selbst ihr Brot. Aber auch da ist der Faktor „Zeit“ entscheidend. Ein gesundes Brot, das möglichst viele positive Bestandteile des Getreides für den menschlichen Körper freigibt und möglichst viele negative Inhaltsstoffe eliminiert, braucht Zeit. Zeit für Fermentation.

FERMENTATION

Wenn Enzyme aus Mehl und Sauerteig oder Backhefe mit Wasser in Kontakt kommen, beginnen im Teig chemische Reaktionen, die in ihrer Gesamtheit als Fermentation zusammengefasst werden, eine Art Vorverdauung des Getreides. Enzyme sind Eiweißverbindungen, die Reaktionen in Gang setzen und beschleunigen können. Sie arbeiten abhängig von der Temperatur und vom pH-Wert des Teiges, also der Säuremenge im Teig. Für jeden Stoff im Teig gibt es ein eigenes Enzym, das in der Lage ist, ihn umzubauen. Der Bäcker oder Rezeptentwickler ist dafür verantwortlich, die Enzyme über die Teigführung (Temperatur, Zeit, Säure etc.) so zu steuern, dass am Ende ein geschmacklich gutes und gesundes Brot entsteht.

ZEIT

Für ein gesundes und geschmacklich herausragendes Brot braucht der Teig Zeit zum Fermentieren, zum Reifen. Wird viel Hefe in den Teig gegeben, reift der Teig sehr schnell. Zu schnell für die Arbeit der teigeigenen Enzyme. Das Ergebnis ist ein Brot, das wenig Eigengeschmack hat und schwer im Magen liegt oder sogar Darmprobleme verursacht.


Zeit bedeutet dabei nicht, dass der Bäcker viel Zeit am Teig investieren muss. Der Teig reift für sich allein ohne Zutun des Bäckers. Die reale Arbeitszeit pro Rezept beschränkt sich auf höchstens 30 Minuten.

GESUNDES BROT IM ALLTAG

Wird mit wenig Hefe (= viel Zeit) oder sogar mit Sauerteig gearbeitet (= Säure), kommt ein Brot aus dem Ofen, das bekömmlicher und aromatischer nicht sein könnte. Ist dann das Rezept so entwickelt, dass es gut in die täglichen Abläufe passt und die Reifezeiten mit anderen Aktivitäten wie Job, Familie oder Freizeit ausgefüllt werden können, profitieren Gesundheit und Alltag. Denn: Brotbacken entspannt. Es ist eine fast meditative Arbeit und erdet uns.

„BROTBACKEN VEREINT FÜR MICH
ALLES, WOFÜR MINIMALISMUS
UND ACHTSAMKEIT HEUTE STEHEN.“

Sandra Weihe

A round loaf of bread with a cracked, golden-brown crust sits inside a light-colored ceramic bowl. The background is dark and textured, possibly a wooden surface or a wall with a rough finish. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the bread and the rim of the bowl.

Wer mehr
über die seelischen
Vorzüge des Brotbackens
erfahren möchte, dem sei
das Buch „Ca. 750 g Glück“
von Lutz Geißler und
Judith Stoletzky empfohlen.

FÜR EINEN NACHHALTIGEREN UMGANG MIT
UNSEREN NATÜRLICHEN RESSOURCEN
SOLLTEN WEITGEHEND REGIONALE
BIOZUTATEN INS BROT FINDEN.



GUTES BROT BRAUCHT GUTE

ZUTATEN

Häufig lassen sich diese schon im Supermarkt finden. Für einen direkten Draht zur Quelle ist es aber empfehlenswert, unmittelbar beim Hersteller zu kaufen.

MEHLE

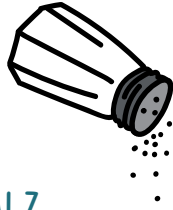
Mehle einer Getreideart werden anhand ihres Mineralstoffgehalts eingeteilt. Je kleiner diese Typenzahl ist, umso heller das Mehl und umso lockerer das Brot. Neben der Type gibt es aber noch viele weitere Eigenschaften, die sich nicht so einfach von der Mehltüte ablesen lassen, zum Beispiel die Glutenmenge und die Glutenqualität. In aller Regel sind aber alle handelsüblichen Mehle von ausreichender Qualität, um damit ein gutes Brot zu backen.

Mehle sollten trocken, lichtgeschützt und kühl gelagert und immer nur 1–3 Monate auf Vorrat gekauft werden. Danach lassen bei Weizen- und Dinkelmehlen die Backeigenschaften in aller Regel nach. Ranzig werden sie bei guter Lagerung erst deutlich später. Dann sollten sie nicht mehr verwendet werden.



WASSER

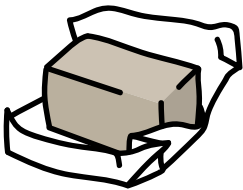
Wasser ist in Deutschland überall in guter Qualität aus dem Wasserhahn verfügbar. Es kann ohne Bedenken zum Backen verwendet werden. Die richtige Wassertemperatur entscheidet über Wohl und Wehe des Teiges.



SALZ

Salz bringt dem Brot nicht nur Geschmack, sondern macht den Teig stabiler, das Brot luftiger und die Kruste brauner. Zum Backen sollte unbehandeltes Salz verwendet werden (ohne Trennmittel). Je nach Art des Salzes (raffiniert oder nicht) und je nach den persönlichen Vorlieben kann die Salzmenge in Rezepten nach oben oder unten angepasst werden.

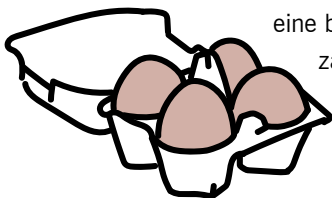
HEFE



Hefen sind Pilze, die verschiedene Stoffe produzieren können, darunter Kohlenstoffdioxid, das den Teig lockert. Backhefe ist ein spezieller Hefestamm, der auf bestimmte Eigenschaften gezüchtet und vermehrt worden ist. Sie wird als Frischhefe zu 42 g oder als Trockenhefe zu 7 g angeboten. 1 g Trockenhefe entspricht etwa 3 g Frischhefe. Frischhefe ist aktiver als Trockenhefe und deshalb immer zum Brotbacken zu empfehlen. Sie sollte in der Originalverpackung im Kühlschrank gelagert werden. Um die Hefe im Brot nicht herauszuschmecken, sondern die broteigenen Geschmacksstoffe zu betonen, braucht es auf 1.000 g Mehl höchstens 10 g Frischhefe.

Ökologisch gesehen ist Biohefe Pflicht beim Brotbacken. Sie kommt aber meist etwas langsamer in Gang, vor allem bei fett- und zuckerreichen Teigen. Deshalb sollte bei Biofrischhefe immer mit etwas längeren Ruhe- und Reifezeiten gerechnet werden. Wichtig ist so oder so, dass die Frischhefe wirklich frisch ist, sie also noch mindestens 2 Wochen bis zum Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums vor sich hat. Je älter Frischhefe ist, umso langsamer treibt sie den Teig. Das gilt auch für konventionelle Frischhefe.

BUTTER, EIER, MILCH



Butter verleiht Brot und Brötchen nicht nur mehr Geschmack, sondern sorgt für eine bessere Lockerung, genauso wie Eier. Mit Milch lassen sich besonders zarte und feine Brotkrumen backen.



FRISCHHEFE IST AKTIVER ALS
TROCKENHEFE UND DESHALB IMMER
ZUM BROTBACKEN ZU EMPFEHLEN.

Für den Anfang braucht es nicht viel Zubehör. Vieles kann improvisiert werden. Einiges jedoch ist für gleichbleibend gute Ergebnisse wichtig. Die Kosten für das Standardsortiment von Waagen, Thermometer, Teigkarten, Gärkorb und Backstein belaufen sich auf etwa 50 bis 80 Euro. Eine Investition, die sich lohnt, weil alle Zubehörteile über Jahre erhalten bleiben.



Die Kastenform für diese Rezepte sollte eine Größe von etwa 22 × 10 × 9 cm haben.



DAS WICHTIGSTE ZUBEHÖR

WAAGE

Beim Brotbacken sind Mengenverhältnisse entscheidend. Deshalb werden alle Zutaten exakt abgewogen. Eine Waage mit 1-g-Teilung ist ratsam. Außerdem lohnt sich die Anschaffung einer Feinwaage, die mindestens auf 0,1 g genau wiegt. Von Löffelwaagen ist abzuraten.

THERMOMETER

Ein Stich- beziehungsweise Bratenthermometer lohnt sich, um die Wassertemperatur und die Teigtemperatur zu messen. Das beugt vielen Fehlern vor. Außerdem lässt sich durch Messen der Kerntemperatur eindeutig feststellen, ob das Brot schon fertig gebacken ist.

TEIGKARTEN

Teigkarten sind Hilfsmittel aus Metall oder Kunststoff, um den Teig in der Schüssel oder auf dem Tisch zu bearbeiten. Zur Ausstattung sollten eine stabile Metallkarte für die Arbeit auf dem Tisch und eine flexible Kunststoffkarte für die Arbeit in der Schüssel gehören.

GÄRKORB

Ein Gärkorb hält den Teigling nach dem Formen während der Reifezeit in Form, schützt ihn vor dem Antrocknen und hält die Teigtemperatur. Vor dem Backen wird der Teigling aus dem bemehlten Gärkorb gestürzt. Gärkörbe aus Holzschliff (gepresste Fichtenholzfaser) sind in vielen Punkten vorteilhafter als solche aus Peddigrohr. Es gibt sie in allen Formen und Größen. Für den Anfang kann als Ersatz auch eine abgerundete Schüssel mit einem gut bemehlten Tuch ausgelegt werden. Der Gärkorb sollte immer gut trocknen, dann mit einer Bürste gereinigt und trocken gelagert werden.