

**JO SEMOLA**

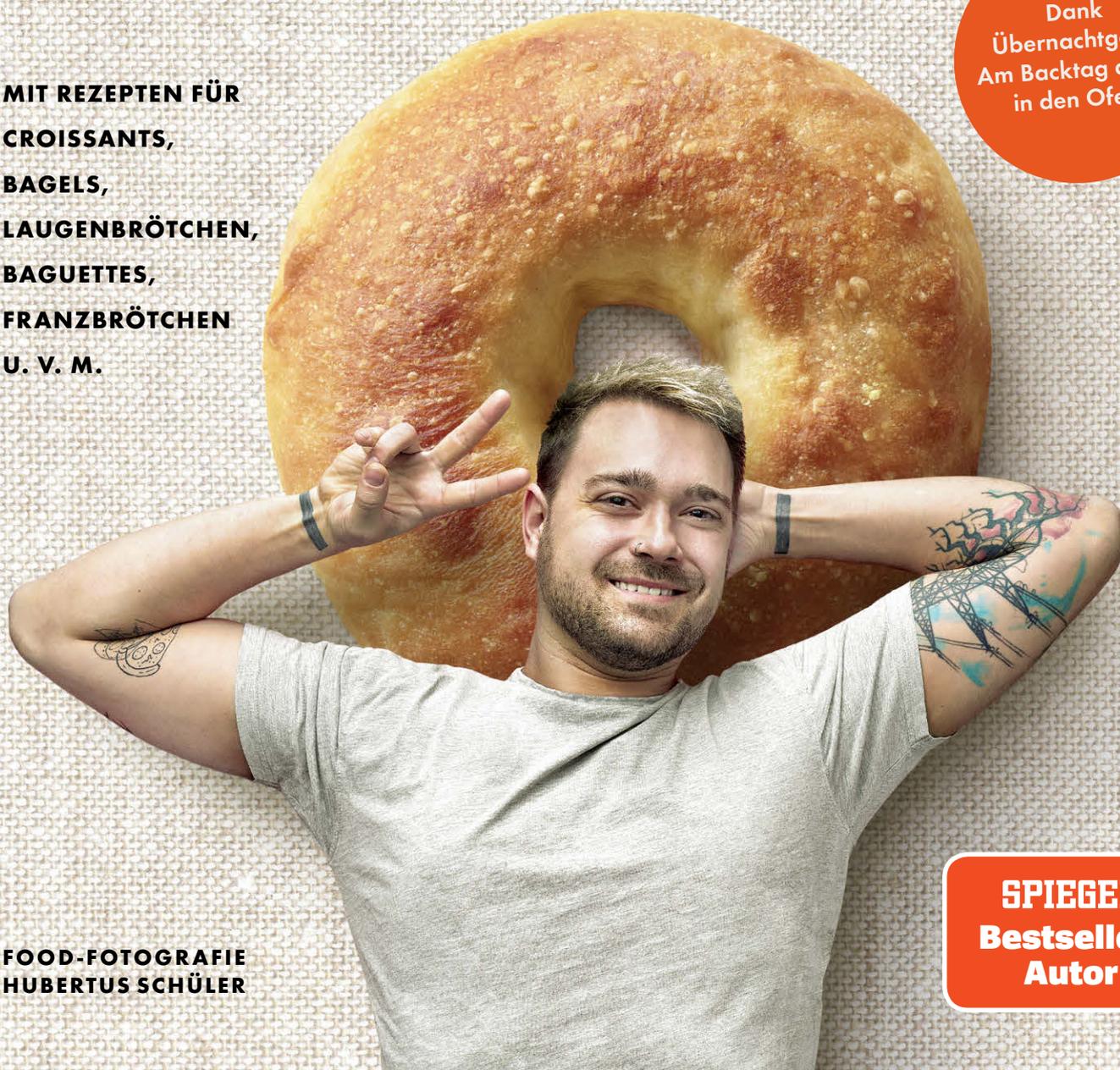
# WAKE & BAKE

**OFENFRISCH FÜR DEN GANZEN TAG**

**Schnell und einfach  
Brot und Brötchen backen**

**MIT REZEPTEN FÜR  
CROISSANTS,  
BAGELS,  
LAUGENBRÖTCHEN,  
BAGUETTES,  
FRANZBRÖTCHEN  
U. V. M.**

**Dank  
Übernachtgare:  
Am Backtag direkt  
in den Ofen!**



**FOOD-FOTOGRAFIE  
HUBERTUS SCHÜLER**

**SPIEGEL  
Bestseller-  
Autor**



# WAKE & BAKE

OFENFRISCH FÜR DEN GANZEN TAG

**Schnell und einfach  
Brot und Brötchen backen**

FOOD-FOTOGRAFIE HUBERTUS SCHÜLER  
PORTRÄTS JUSTYNA SCHWERTNER



Focaccia



Röggelchen



Bagels



Lunchbox-Brötchen



Kartoffel-Dinkel-Brot



Croissants



Brioche mit süßem Sauerteig



Laugenbrötchen mit Sauerteig



Jos Sauerteig-Hausbrot

## **Hi, ich bin Jo und ich backe Brot. 5**

- Die Idee von „Wake & Bake“ 6
- Einige Grundlagen, bevor du loslegst 8
  - Hauptsache Mehl 8
  - Auf Vollkornmehl umstellen 10
- Die Schrittmacher: Teigvorstufen 12
- Mach dich locker: Hefe und Sauerteig 13
- Mit Kraft und Feingefühl: Teig kneten 20
- Fertig gekneteten Teig bearbeiten 23
- Nach der Arbeit die Teigruhe 24
- Was ist Übernachtgare und wie funktioniert sie? 28
  - Jetzt geht's los: Brot backen 29
  - Laugengebäck – die richtige Lauge 34
  - Brot aufbewahren und einfrieren 35
  - Schnellstart-Guide 36

## **Brot mit Hefe 39**

## **Brot mit Sauerteig 69**

## **Kleingebäck 89**

## **Plundergebäck 123**

## **Süßgebäck 145**

Glossar 164

Rezeptverzeichnis 167

---

### **GUT ZU WISSEN**

Gebäcke, die vegan oder vollwertig sind, sind entsprechend unter der Zutatenliste gekennzeichnet.

Neue Videos über grundlegende Techniken kannst du dir über den QR-Code anschauen.

Du findest ihn auf den Rezeptseiten.

---



## **Hi, ich bin Jo und ich backe Brot.**

Hallo und herzlich willkommen in meinem Buch „Wake & Bake“! Hier geht es um die Kunst des Brotbackens mit Übernachtgare und darum, wie du dein Brot schon morgens frisch aus dem Ofen holen und dann den ganzen Tag genießen kannst.

Ich bin begeistert und stolz, dir meine neuesten Rezepte präsentieren zu dürfen. Jedes Rezept wurde von mir persönlich entwickelt und getestet, um sicherzustellen, dass es perfekt funktioniert und dass das Ergebnis köstlich schmeckt.

Das Brotbacken ist eine Kunst, die ich seit vielen Jahren leidenschaftlich ausübe und bei der ich immer noch dazulerne. In diesem Buch möchte ich mein Wissen und meine Erfahrungen mit dir teilen und das Brotbacken einfach machen, damit auch du eine begeisterte Brotbäckerin oder ein begeisterter Brotbäcker wirst.

Deshalb gibt es auch einen Theorieteil, in dem ich alles Wichtige zur Übernachtgare und zum Brotbacken mit Hefe und Sauerteig darlege. Wenn du jedoch schon mal Brot gebacken hast und dich sicher fühlst, kannst du diesen Teil überspringen und direkt mit den Rezepten beginnen. Ich versichere dir, dass alle Rezepte so gestaltet sind, dass sie einfach zu befolgen sind und du auch als Anfängerin beziehungsweise Anfänger großartige Ergebnisse erzielst.

Ich hoffe, dass dir dieses Buch genauso viel Freude bereitet wie mir. Viel Spaß beim Backen!

Liebe Grüße

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized capital letter 'J' with a small circle at the end of the tail stroke.

## Die Idee von „Wake & Bake“

Wir alle lieben den Duft von frisch gebackenem Brot in unserem Haus, aber wer hat schon Zeit und Energie, um morgens aufwendig Brot zu backen? Die meisten Brotbackbücher sind so ausgelegt, dass das Nachbacken viel Zeit und Aufmerksamkeit erfordert.

Mit meinen Rezepten, die alle auf Übernachtgare basieren, wird der Teig am Vortag vorbereitet, um daraus am Morgen nach dem Aufstehen mit nur wenigen Handgriffen frisches Brot, frische Brötchen oder süßes Gebäck zu backen und den ganzen Tag zu genießen. Und das, ohne dafür viel Zeit und Energie aufwenden zu müssen.

Weitere Vorteile der Übernachtgare sind die intensive Aromaentwicklung, eine lockere Krume und die bessere Bekömmlichkeit des Brotes, die durch den langen Fermentationsprozess des Teiges gewährleistet wird. Dieses Buch bietet somit nicht nur praktische Rezepte, sondern auch gesündere Alternativen zu herkömmlichem Brot.

„Wake & Bake“ ist für Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet und enthält einen ausführlichen Theorieteil, der alle wichtigen Informationen zu den Themen „Übernachtgare“, „Brotbacken mit Hefe“ und „Brotbacken mit Sauerteig“ enthält.

Sicherlich hilft es auch, sich das eine oder andere meiner Videos anzuschauen. Dadurch wirst du besser verstehen, was ich hier oder da meine. Das ist aber kein Muss! Die Videos findest du auf meinen Social-Media-Kanälen auf Instagram, TikTok, YouTube und Pinterest sowie auf meiner Website [www.josemola.de](http://www.josemola.de).

Für einige grundlegende und immer wiederkehrende Techniken habe ich dir extra eine Videosammlung erstellt, auf die du per QR-Code, der bei den Rezepten abgedruckt ist, Zugriff hast.

Aber denke daran: Beim Brotbacken geht es nicht nur um die Wissenschaft hinter dem Handwerk, sondern auch um Kreativität. Probiere die Rezepte aus, verändere sie später vorsichtig nach Belieben und lerne dabei aus deinen Fehlern und Erfahrungen. Und vor allem: Habe Spaß beim Backen!



Grundlegende und wiederkehrende Techniken



## Einige Grundlagen, bevor du loslegst

Eigentlich musst du nicht viel wissen, um mit dem Backen zu starten. Alle Rezepte in diesem Buch sind so konzipiert, dass du einfach loslegen kannst. Ein paar Grundlagen werden dir den Einstieg dennoch erleichtern.

## Hauptsache Mehl

In Brotrezepten spielt Mehl natürlich die Hauptrolle, deshalb ist die Mehlqualität von großer Bedeutung. Hochwertiges Mehl überzeugt nicht nur durch besseren Geschmack, sondern erleichtert durch seine hervorragenden Backeigenschaften auch die Verarbeitung. Besonders für den Einstieg empfehle ich deshalb, auf qualitativ hochwertiges Mehl zu setzen, um schnell gute Ergebnisse zu erzielen.

**i** Beim Kauf von Weizen- und Dinkelmehl solltest du auf den Proteingehalt (Glutengehalt) achten. Dieser sollte nicht unter 11 Prozent liegen, optimal sind 12 bis 13 Prozent. Für echte Spitzenqualität kann der Proteingehalt von Eliteweizen sogar 15 Prozent oder mehr betragen.

**WEIZENMEHL** Moderner Weizen ist das Ergebnis einer Jahrhunderte währenden Zucht, wobei die Verarbeitungs- und Backeigenschaften immer weiter optimiert wurden. Weizenmehl, das zweifellos am häufigsten verwendete Mehl, wird in verschiedenen Typen angeboten, die sich durch den Anteil von Kleie (Schale) und Keim unterscheiden. Je höher die Type, desto mehr Kleie und Keim enthält das Mehl. Type 405 ist beispielsweise eine sehr feine Sorte, die hauptsächlich aus dem Mehlkörper besteht, während Type 1050 einen höheren Schalenanteil hat und somit mehr Ballaststoffe enthält.

Aufgrund der starken Optimierung der Weizensorten kann Weizenmehl bei Menschen mit Glutenunverträglichkeit zu gesundheitlichen Problemen führen. Mit Ausnahme von Menschen, die an Zöliakie leiden, treten diese Probleme jedoch meist nur bei kaum fermentierten Backwaren auf. Durch lange Reifezeiten und den Einsatz von Sauerteig werden dagegen Weizenbrote für viele Betroffene wieder bekömmlich.

**DINKELMEHL** Aufgrund seines nussigen Geschmacks und seiner besonderen Backeigenschaften wird Dinkelmehl von vielen sehr geschätzt. Im Vergleich zu Weizen ist Dinkel eine weitestgehend unveränderte Getreidesorte, was für viele Menschen die Verträglichkeit verbessert. In Bezug auf seine Nährstoffe bietet Dinkelmehl ebenfalls einige Vorteile. Es enthält beispielsweise mehr Proteine und Mineralstoffe und hat einen niedrigeren glykämischen Index. Das bedeutet, dass Dinkelmehl langsamer verdaut wird und zu einem stabileren Blutzuckerspiegel beiträgt.

Das Klebereiweiß im Dinkel ist deutlich dehnbarer und dadurch weniger formstabil als in Weizen, sodass bei der Verarbeitung besonders auf ein gut entwickeltes Glutengerüst geachtet werden muss. Ein Nachteil von Dinkelmehl ist, dass es leicht trocken backt. Deshalb benutze ich in Dinkelrezepten gern Mehlkochstücke ([siehe Seite 13](#)), quellende Zutaten wie Körner und Saaten oder auch Kartoffeln, um das zu kompensieren.

**ROGGENMEHL** Im Vergleich zu Weizen- oder Dinkelmehl enthält Roggenmehl geringere Mengen Gluten und Pentosane, was zu einem weniger elastischen und deutlich klebrigeren Teig führt. Pentosane sind Polysaccharide (Vielfachzucker), die in vielen pflanzlichen Bestandteilen vorkommen. Sie können bei der Herstellung von Lebensmitteln wie Brot und Gebäck eine wichtige Rolle spielen, da sie als Schleimstoffe fungieren und dem Teig Elastizität und eine deutlich verbesserte Frischhaltung verleihen.

Allerdings können zu große Mengen Pentosane das Klebergerüst des Teigs stören und zu einer schlechten Textur oder einem instabilen Endprodukt führen. Deshalb ist der Einsatz von Sauerteig bei Roggenbrot essenziell, denn dieser stellt das Gleichgewicht zwischen Pentosanen und Gluten wieder her.

Backwaren aus Roggenmehl haben einen kräftigen Geschmack und eine dichte Konsistenz. Das Mehl enthält mehr Ballaststoffe und weniger Kohlenhydrate als Weizenmehl und ist eine ausgezeichnete Quelle für Mineralien wie Eisen, Magnesium und Zink. Roggenmehl enthält auch mehr B-Vitamine und Antioxidantien als Weizenmehl, was es zu einer gesünderen Wahl für die Ernährung machen kann.

Wenn du ein Rezept ausprobierst, achte darauf, dass du dich an die Mengenangaben hältst. Speziell bei der Mehlmenge solltest du besser keine Experimente machen, da sich alle anderen Mengen darauf beziehen. Es kann vorkommen, dass Mehle je nach verwendeter Marke unterschiedlich viel Wasser aufnehmen. In diesem Fall kannst du die Flüssigkeitsmenge vorsichtig etwas anpassen.

## MEHLMENGEN

## Auf Vollkornmehl umstellen

Wenn du in deinem Brotrezept Vollkornmehl statt Auszugsmehl verwendest, wird sich das Endprodukt ein bisschen verändern. Denn Vollkornmehl, das auch die Schalenbestandteile des ganzen Getreidekorns enthält, hat mehr Ballaststoffe und Mineralstoffe als Weißmehl und macht das Brot dadurch nährstoffreicher. Allerdings enthält es auch mehr Gluten, was dazu führen kann, dass das Brot dichter und schwerer wird. Aber keine Sorge, damit dein Brot und deine Brötchen trotzdem fluffig bleiben, solltest du den Teig einfach etwas länger ruhen lassen und mehr Flüssigkeit hinzufügen, denn Vollkornmehl braucht zum Binden mehr Feuchtigkeit als Auszugsmehl.

**i** Bei einem Vollkornanteil von 50 Prozent gibt man normalerweise 10 Prozent mehr Flüssigkeit hinzu, als man für einen Teig mit Auszugsmehl nehmen würde. Bei 100 Prozent Vollkorn sind es 15 bis 20 Prozent mehr Flüssigkeit.

Und nicht vergessen: Der Geschmack des Brotes und der Brötchen wird sich auch verändern, denn Vollkornmehl schmeckt nussiger und kräftiger als Weißmehl.

### VOLLWERTIG

Es gibt keine allgemeingültige Definition für Vollwertigkeit, diese Auszeichnung beruht aber generell auf einer hohen Qualität der Zutaten und zeichnet auch Vollkornprodukte aus. Meine Backwaren bestehen aus möglichst naturbelassenen, unverarbeiteten Zutaten und sind selbstverständlich frei von künstlichen Zusatzstoffen. Es empfiehlt sich immer, ein qualitativ hochwertiges Mehl zu verwenden, wenn möglich Biomehl, dazu Biosaaten, Bioeier und Biomilch. Aber auch der Ausmahlgrad des Mehls spielt eine Rolle.

Das ballast- und nährstoffreichere Vollkornmehl ist eine gesündere Option und macht Backwaren vollwertig.

**i** Unter meinen Rezepten gibt es einige Brote und Brötchen, die einen Vollkornanteil von mindestens 30 bis 35 Prozent und bis zu 100 Prozent enthalten und somit als vollwertig einzustufen sind. Diese Rezepte habe ich unter den Zutatenlisten als „vollwertig“ gekennzeichnet, damit du es gleich siehst.



## Die Schrittmacher: Teigvorstufen

Bei der direkten Teigführung werden alle Zutaten auf einmal zu einem Teig verarbeitet. Dagegen rührt man bei der indirekten Teigführung erst einen Vorteig oder eine Vorstufe an, bevor die Mischung später zu einem Hauptteig verarbeitet wird. Ich habe dir im Folgenden die gängigsten Vorteige oder Vorstufen zusammengestellt, mit denen auch ich in meinen Rezepten arbeite. Der Einsatz einer Vorstufe verbessert nicht nur die Teigeigenschaften, sondern auch Aroma und Frischhaltung des fertigen Brotes, denn durch die stufenweise Verarbeitung werden Mikroorganismen vermehrt, Aromastoffe gebildet oder Flüssigkeit gebunden und es verquellen Stärke, Ballaststoffe und Proteine.

**AUTOLYSETEIG** Mehl und Wasser werden bei dieser Vorstufe meistens ohne weitere Zugaben vermischt. Die Mischung, die kein Triebmittel enthält, ruht dann abgedeckt eine bestimmte Zeit zur Autolyse, sodass Proteine und Stärke quellen und ein Klebergerüst (Glutengerüst) aufgebaut werden kann. Der Autolyseteig bewirkt, dass der Teig später weniger geknetet werden muss.

**FERMENTOLYSETEIG** Diese Vorstufe ist eine erweiterte Form des Autolyseteigs. Anders als beim Autolyseteig wird hier zur Fermentolyse ein Triebmittel hinzugegeben, meistens Sauerteig. Wie bei der Autolyse baut sich ein Klebergerüst (Glutengerüst) auf, sodass die Knetzeit des Teigs später deutlich kürzer wird.

**POOLISH** Mehl und Wasser werden meistens zu gleichen Teilen mit einer sehr geringen Menge Hefe (ich verwende gern 0,1 g frische Hefe) gemischt. Nach einer recht langen Ruhezeit entsteht ein sehr weicher Vorteig, der die Dehnbarkeit des Hauptteigs verbessert. Das Brot bekommt eine aromatische Krume sowie eine schöne Kruste und hält sich länger frisch. Seinen Namen verdankt der Vorteig vermutlich einer polnischen Herkunft.

**QUELLSTÜCK** Wenn in den Teig feste, gröbere oder sehr trockene Zutaten eingearbeitet werden sollen, zum Beispiel Saaten und Schrot oder auch Nüsse und Trockenfrüchte, werden diese vorher mit kaltem Wasser vermischt und zum Verquellen beiseitegestellt. Die harten Zutaten werden weich und entziehen dem Teig später keine Flüssigkeit.

**BRÜHSTÜCK** Feste, gröbere oder sehr trockene Zutaten wie Saaten, Schrot, Nüsse und Trockenfrüchte, die dem Teig zugesetzt werden, werden mit

kochendem Wasser übergossen und quellen eine gewisse Zeit. Wie beim Quellstück werden die harten Zutaten dadurch weich und entziehen dem Teig später keine Flüssigkeit.

**MEHLKOCHSTÜCK** Bei dieser Teigvorstufe wird Mehl mit Wasser oder Milch oder einer anderen Flüssigkeit verrührt und zu einer dicklichen Masse gekocht. Beim Aufkochen nimmt die Stärke im Mehl sehr viel Flüssigkeit auf und verkleistert. Eingearbeitet in den Hauptteig, werden die Brote dadurch weicher und luftiger und bekommen eine schöne saftige Krume.

**HEFE UND SAUERTEIG** sind so wichtig beim Brotbacken, dass ich im Folgenden detaillierter darauf eingehe.

## Mach dich locker: Hefe und Sauerteig

Beim Backen von Brot gibt es zwei grundlegende Möglichkeiten, den Teig zu fermentieren und aufzulockern, und zwar durch den Zusatz von Hefe oder Sauerteig. Beide Methoden haben ihre Vor- und Nachteile und können zu unterschiedlichen Geschmacks- und Texturergebnissen führen. In „Wake & Bake“ stelle ich beides vor. So hast du die Möglichkeit zu wählen, was am besten zu dir und deinem Geschmack passt.

Backhefe, wie es korrekterweise heißen müsste, ist eine einzellige Mikroorganismenart (*Saccharomyces cerevisiae*), die bei der Verstoffwechslung Zucker in Kohlenstoffdioxid und Alkohol (<0,3 Prozent) umwandelt, wodurch der Teig aufgeht und beim Backen ein fluffiges, weiches Brot entsteht. Hefe arbeitet schnell und sorgt mit ihrer Triebkraft für eine rasche Gärung des Teigs.

**HEFE –  
WAS IST DAS  
EIGENTLICH UND  
WIE FUNKTIONIERT SIE?**

**i** Die optimale Temperatur für die Hefeaktivität liegt zwischen 26 °C und 32 °C.

### FORTSETZUNG HEFE – WAS IST DAS EIGENTLICH UND WIE FUNKTIONIERT SIE?

Wenn die Temperatur niedriger ist, wird die Hefeaktivität verringert, was zu einem langsameren Anstieg des Teigvolumens führt. Diesen Effekt mache ich mir in meinen Rezepten zunutze, um die Fermentation zu verlangsamen. Bei höheren Temperaturen arbeitet die Hefe schneller, aber wenn es zu warm wird, besteht die Gefahr, dass die Hefeorganismen abgetötet werden – ab 45 °C sterben die Hefepilze. Deshalb ist es wichtig, die Temperatur des Teigs sorgfältig zu überwachen und sicherzustellen, dass sie sich in einem optimalen Bereich befindet.

### ARBEITSWEISE VON HEFE

Die Stärke im Getreide liefert für den Stoffwechselprozess den nötigen Zucker (einfache Kohlenhydrate), der allerdings ein Vielfachzucker ist und erst mal gespalten werden muss. Enzyme, die in der Hefe und vor allem im Mehl vorhanden sind, haben die Aufgabe, den Vielfachzucker in Doppelzucker und diesen dann in Einfachzucker (Glukose) umzuwandeln. Nun können die Hefezellen den Einfachzucker durch den Prozess der Glykolyse zu Pyruvaten abbauen, wodurch Kohlenstoffdioxid und Alkohol (<0,3 Prozent) als Gärungsprodukte freigesetzt werden. Die Energie und die Nährstoffe, die dadurch gewonnen werden, benötigt die Hefe zum weiteren Wachstum.

Kohlenstoffdioxid bildet als Gärgas kleine Bläschen, die dem Teig Volumen geben, und sorgt damit für die Poren im Brot. Der Alkohol wiederum ist für das Brotaroma und eine schöne Brotkruste verantwortlich. Bei einem optimal verlaufenden Fermentationsprozess wird das Ergebnis ein elastischer und dehnbarer Teig sein, der viel Volumen aufweist.

### FRISCHE HEFE ODER TROCKENHEFE

Ich selbst greife fast immer zu frischer Hefe, die meistens in Würfelform verkauft wird. Aber keine Sorge, wenn du Trockenhefe (korrekter: Trockenbackhefe) bevorzugst, musst du auf den vollen Geschmack nicht verzichten. Für alle Rezepte in „Wake & Bake“ kannst du statt frischer Hefe auch Trockenhefe verwenden. Beide Hefesorten können einfach direkt zum Teig gegeben werden, sie benötigen keine Aktivierung. Allerdings musst du die Mengen umrechnen. Der Umrechnungsfaktor beträgt 3:1. Das bedeutet:

**i** 3 g frische Hefe entsprechen 1 g Trockenhefe.

Für viele meiner Rezepte benötigst du nur kleine oder sehr kleine Hefemengen. Der einfachste Weg, um diese abzuwiegen, ist natürlich eine Feinwaage, aber nicht alle haben eine solche zu Hause oder möchten sie anschaffen. Deshalb hier ein paar Tipps, wie du die Hefe durch andere Methoden abmessen kannst.

## KLEINE HEFEMENGEN ABMESSEN

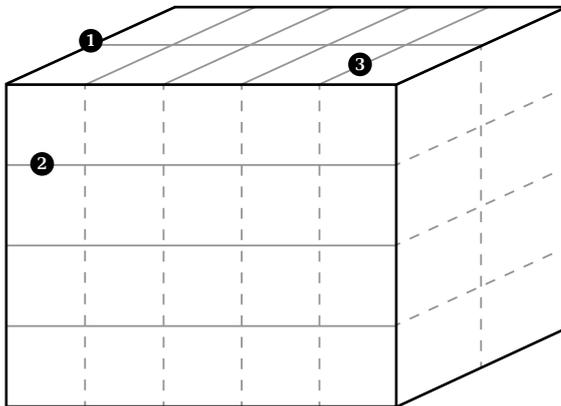
**i SCHÄTZEN** 1 g frische Hefe entspricht etwa der Größe einer Erbse. 0,1 g frische Hefe entspricht etwa der Größe eines Pfeffer- oder Reiskorns.

**i MIT MEHL STRECKEN** Frische Hefe zerbröseln und mit der neunfachen Menge Mehl (Sorte und Type nach Wahl) vermengen (am besten im Standmixer oder mit dem Stabmixer). Nun kannst du statt 1 g Hefe einfach 10 g Hefe-Mehl-Mischung auf einer normalen Küchenwaage abwiegen.

Ein weiterer Vorteil der letztgenannten Methode: Das Mehl entzieht der Hefe Feuchtigkeit, wodurch sie im Kühlschrank über Monate haltbar wird. Auf die gleiche Weise kann übrigens auch Trockenhefe für eine einfachere Dosierung mit Mehl gestreckt werden: Trockenhefe mit der neunfachen Menge Mehl vermengen und später mit der normalen Küchenwaage abwiegen.

Achtung! Die enthaltene Menge Mehl muss dann natürlich von der im Rezept angegebenen Mehlmenge abgezogen werden.

### HEFEWÜRFEL



Die kleinste geschnittene Fläche entspricht etwa 1 g Hefe.



## UND WAS IST SAUERTEIG?

Sauerteig basiert im Gegensatz zu Hefe auf einer Kombination von natürlich vorkommenden Hefepilzen (wilde Hefe) und nützlichen Laktobakterien (Milchsäurebakterien), die den Teig langsam fermentieren. Dabei werden komplexe Aromen und Säuren entwickelt, die dem Brot einen besonderen Geschmack und Charakter verleihen. Sauerteig benötigt Zeit und eine konstante Temperatur, um zu reifen und dem Teig Volumen zu geben.

Schon seit Jahrtausenden wird dieser natürliche Gärprozess zur Herstellung von Brot und anderen Backwaren verwendet. Die Basis ist eine Mischung aus Mehl und Wasser, die von Natur aus mit Hefen und Milchsäurebakterien durchsetzt ist. Diese Mikroorganismen ernähren sich von den im Mehl enthaltenen Zucker- und Stärkemolekülen (Kohlenhydraten) und produzieren Kohlenstoffdioxid und Milchsäure, die dazu beitragen, den Teig aufzulockern, und ihm den charakteristischen säuerlichen Geschmack verleihen.

Sauerteig besteht aus einer Vielzahl von Bakterien und Hefen, die in einer symbiotischen Beziehung zueinander stehen. In der Regel sind es wilde Hefen, die in der Umgebung vorkommen und auf den Mehlkörnern haften. Die von den