

# Brot und Brötchen

Die in dieser PDF enthaltenen Rezepte sind zur Veröffentlichung in einer Zeitschrift bestimmt.

Die Rezepte stammen aus dem Buch ‚Brot für Alle‘, hier sind sie um Farb-Bilder erweitert, der Stil ist etwas lockerer, damit auch Anfänger, die noch nie ein Brot gebacken haben, sich trauen.

Diese PDF kann, sofern sie nicht verändert wird, frei kopiert und verteilt werden.

Norbert Kessel

Eifelweg 37

53424 Remagen

Tel.: 02228-493

E-Mail: [nkessel@web.de](mailto:nkessel@web.de)

Homepage: [www.verlagkessel.de](http://www.verlagkessel.de)

## Inhalt

- Weizenbrötchen aus dem Dampfbackofen
- Roggenbrötchen aus dem Dampfbackofen
- Dinkelbrötchen aus dem Dampfbackofen
- Weizenbrötchen aus dem IKEA-Backofen Kulinarisk / AEG-Backofen Multi-Dampfgarer (beide mit Dampfgarfunktion)
- Fladenbrot aus Dinkelmehl mit Sesam im normalen Elektro-Ofen
- Endlich ein gescheites Brot: Roggen/Dinkel
- Schlappen – nicht zum Anziehen
- Das Brot der Römer
- Baguette mit großen Poren – und wenig Hefe

# Weizenbrötchen aus dem Dampfbackofen



Einkaufsliste:  
Weizenmehl 550, frische Hefe

Falls Sie einen Dampfbackofen haben, können Sie sich glücklich schätzen: nicht nur Spargel, Bohnen und Salzkartoffeln schmecken daraus besser. Auch helle Brote aus Weizen oder Dinkel werden mit Dampf sehr viel schöner, größer und knuspriger als ohne Dampf. Bei den Gebäcken aus Roggen finden wir es nicht so wesentlich.

Erst mal ganz grundsätzlich: wenn Sie einen Teig aus Weizenmehl anrühren (zusammen mit Wasser, Hefe und Salz), können Sie den Teig nach ca. 3-5 Stunden in den Ofen geben und backen. Die Hefe sorgt dafür, dass das Gebäck luftig und locker wird. Andererseits schmecken Brötchen, die nach diesem Verfahren gebacken werden etwas langweilig. Das werden Sie nicht unbedingt sofort bemerken, erst, wenn Sie dem Teig mehr Zeit geben, entsteht durch die natürlich ablaufende Säuerung mehr Aroma (dabei kann man den Anteil der zugesetzten Hefe reduzieren, von üblicherweise 40 g Hefe für 1 kg Mehl nur 20 g Hefe oder noch weniger).

Wenn Sie die Hefe ganz weglassen und den Teig über 3-5 Tage ansetzen entsteht ein Sauerteig. Interessanterweise funktioniert das nicht nur mit Roggen sondern mit jedem Getreide, das Sie im Handel erhalten; getestet haben wir das mit Dinkel, Emmer, Weizen, Roggen, Hirse, Teff, ja sogar mit Reis haben wir schon Sauerteig angesetzt. Man kann diesen Sauerteig auch etwas beschleunigt bekommen, wenn man sogenannten Sauerteigstarter kauft (z.B. im gut sortierten Lebensmittel-Laden oder im Reformhaus).

Neben der reinen Sauerteig-Variante und der davor genannten Hefeteig-Variante gibt es beliebige Kombinationen aus beiden, zum Beispiel: Sauerteig mit Roggenmehl plus Dinkel mit wenig Hefe (oder auch

ganz ohne Hefe), es entsteht immer ein Brot dabei. Wichtig zu wissen: Im Sauerteig werkeln Bakterien und im Hefeteig sind es Pilze, die helfen, aus dem Teig ein luftiges, lockeres Brot oder Brötchen werden zu lassen.

Irgendwann werden Sie anfangen, Sauerteig und Hefe mit verschiedenen Mehlsorten zu mischen und Ihr ‚Lieblingsbrot‘ backen, das dann kurz vor dem Backen auch noch mit Saaten ‚aufgepeppt‘ werden kann. Hier in dieser Variante wird eine kleine Menge Weizenmehl mit Wasser und ganz wenig Hefe angesetzt und im Kühlschrank für 24-48 Stunden aufbewahrt. Die Kälte dort bremst die Hefe und sorgt dafür, dass sie sich vermehrt. Gleichzeitig wird der Teig auf natürliche Art gesäuert, was sich positiv im Geschmack niederschlägt. Nach ein bis zwei Tagen kommen dann abends die restlichen Zutaten dazu (Mehl, Wasser, Salz und Hefe), der Teig landet nochmals im Kühlschrank, wo er sich ganz behutsam entwickelt. Morgens dann holt man dann den Teig heraus, sticht mit Messer und Löffel vorsichtig Teigteile ab (ohne sie zu sehr zu drücken), legt sie auf ein Blech und backt sie.

Da es bei unserem Dampf-Backofen nur ein ‚Brot-Backprogramm‘ gibt (aber keines für frische Brötchen), lassen wir das für rund 20 Minuten ablaufen und brechen dann ab. Danach kurz die Türe vom Backofen öffnen, den Dampf ablassen und kurz bei hoher Temperatur bräunen.

Das ist alles, hier folgt der Fahrplan:

1. Tag	1 g Hefe (ein Krümel, so groß wie eine Erbse) 100 g Wasser (die Hefe im Wasser auflösen) 100 g Mehl dazugeben zu einem klebrigen Teig verrühren, abdecken, in den Kühlschrank stellen
ein oder zwei Tage später	8 g zerkrümelte Hefe auf 300 g Mehl streuen 8 g Salz verteilen plus den angesetzten Teig aus dem Kühlschrank weniger als 200 g Wasser (langsam zugeben) nochmals über Nacht in den Kühlschrank stellen
einen Tag später	der Teig sollte nun doppelt so groß sein, mit einem Messer und einem Löffel ca. 8 Teile (oder mehr) herauslösen, auf ein leicht be- mehltes Blech legen, dabei die angetrocknete Oberseite des Teigs nach unten drehen
	Brotbackprogramm für 20 Minuten starten, dann Dampf ablassen (Türe kurz öffnen), für dunklere Kruste Umluft oder Grill für wenige Minuten bei hoher Temperatur (200 Grad)

## Roggenbrötchen aus dem Dampfbackofen

300 g Roggenmehl 997  
75 g Sauerteigstarter  
200 g Weizenmehl 550  
10 g Salz  
10 g frische Hefe  
0,3 L Wasser

zu einem Teig verrühren  
Schüssel abdecken, in den Kühlschrank stellen

am nächsten (oder übernächsten) Tag  
Teig mit Messer/Löffel Teig abstechen, ca. 10  
Portionen  
auf bemehltes Backblech legen (die leicht angetrocknete Oberseite nach unten)  
mit dem Brotbackprogramm 20 Minuten backen  
den Dampf ablassen  
mit Umluft in wenigen Minuten bräunen bei hoher Temperatur (230 Grad)



## Dinkelbrötchen aus dem Dampfbackofen

300 g Dinkel-Vollkornmehl  
7 g frische Hefe  
7 g Salz  
0,2 L Wasser

Hefe in wenig Wasser auflösen, dann Mehl  
und Salz dazugeben.

Mit dem Handmixer verrühren (erste Stufe),  
soviel Wasser dazugeben, dass der Teig sich  
vom Rand der Schüssel löst.

In eine Schüssel geben, abdecken und in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag 6-8 Teile abstechen (Löffel und Messer),  
auf ein leicht bemehltes Blech legen und in 20 Minuten backen.

Dampf ablassen, zuletzt noch ein paar Minuten Grill/Umluft für die Kruste.



# Weizenbrötchen

## aus dem IKEA-Backofen Kulinarisk // AEG-Backofen Multi-Dampfgarer (beide mit Dampfgarfunktion)

300 g Weizenmehl Type 550

7 g frische Hefe

7 g Salz

0,2 L Wasser (manchmal muss es etwas weniger sein, das hängt davon ab, wie trocken oder feucht das Mehl ist)

Hefe in einem Teil des Wassers auflösen (Schneebeesen oder Gabel), dann Mehl und Salz dazugeben.

Mit dem Handmixer verrühren (erste Stufe),  
soviel Wasser dazugeben, dass der Teig sich vom Rand der Schüssel löst.

In eine Schüssel geben, abdecken und für ca. 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag 4-8 Teile abstechen (Löffel und Messer) und auf ein leicht bemehltes Blech legen, die leicht getrocknete Oberseite nach unten (so kann der Teig leichter aufgehen).

Das Blech in den kalten Ofen schieben und in 20 Minuten mit Dampf bei 180 Grad backen (Programm: ‚Heißluft mit Dampf‘ // beim AEG-Gerät ‚Brot‘).

Die Backofentür kurz öffnen, um den Dampf abzulassen, zuletzt noch ein paar Minuten Grillstufe 2 für eine leckere Kruste, dabei bleibt man vor dem Ofen stehen, um rechtzeitig abzubrechen.



das Backblech im kalten Backofen



die Rohlinge auf dem Backblech



fertiggebacken nach rund 25 Minuten

# Fladenbrot aus Dinkelmehl mit Sesam im normalen Elektro-Ofen

Wie an anderer Stelle beschrieben, sind Fladenbrote die ältesten Brote, die Menschen gebacken haben. Dass sie flach sind hatte den Grund, dass ein Sauerteig nur wenig gärend wirkt, ebenso wie sparsam verwendete Hefe (mit 40 g Hefe, oder mehr, auf 1 kg Mehl, kann jedes Kindergartenkind ein Brot backen). Dass neuerdings Backpulver verwendet wird, kann uns nicht wirklich interessieren, denn kein vernünftiger Mensch nimmt das zum Brotbacken.

Hier im Rezept wird ein Teig aus Dinkelmehl verwendet, der mit wenig Hefe (Salz und Wasser) für 24 bis 48 Stunden im Kühlschrank bleibt. Dadurch entsteht im Teig eine angenehme Säure, die Sie schmecken können. Natürlich können Sie – wie immer – Dinkelmehl durch Weizenmehl ersetzen (aber verwenden Sie niemals die Weizenmehl-Type 405, das nimmt der Bäcker nur für süße Backwaren, zum Beispiel Hefezopf).

Sie können dieses Brot auch im Dampfbackofen backen, aber es funktioniert eben auch im normalen Elektro-Ofen mit Ober- und Unterhitze. Die schöne Bräunung erreichen wir durch die Milch (manche Bäcker nehmen dazu Zuckerwasser).

Beim Backen schieben wir das Blech ganz unten in den Ofen, damit es so ähnlich ist, wie in der Bäckerei, wo das Brot direkt auf den heißen Stein gelegt wird. Das sehr heiße Blech sorgt für den sogenannten Ofentrieb, der die Poren groß macht und das Brot in die Höhe wachsen lässt. Ansonsten ist es so simpel, dass Sie sich wundern werden.

## Teig herstellen: intensives Kneten mit dem Handmixer oder der Küchenmaschine

Die Hefe in wenig Wasser verrühren (Schneebesen oder Gabel), das Mehl dazuschütten, darauf das Salz, mit dem Handmixer (Knethaken) oder der Küchenmaschine 10 Minuten durchkneten, dabei das Wasser nach und nach dazugeben. Der Teig darf durchaus ein wenig am Schüsselrand kleben.

Die Schüssel mit dem Teig (abgedeckt) für 24-48 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Am Folgetag von Hand kneten und falten

Etwas Mehl auf ein großes Brett oder auf die Arbeitsplatte streuen, auch die Hände mit wenig Mehl bestäuben.

Den Teig herausholen, nochmals kurz von Hand durchkneten, den Teig immer wieder von außen nach innen zur Mitte einschlagen. Dabei entsteht eine glatte äußere Haut, die zunächst auf dem Brett unten liegt. Das ist die ‚schöne Seite‘, die später nach oben gedreht und bei Gästen für Eindruck sorgen wird.



Dinkel-Fladenbrot mit Sesam

Einkaufsliste

300 g Dinkelmehl Type 630 (oder Weizenmehl Type 550)

7 g frische Hefe

7 g Salz

0,2 L Wasser (manchmal muss es etwas weniger sein, das hängt davon ab, wie trocken oder feucht das Mehl ist)

Sesam

Milch

## Eine Kugel formen, warten

Mit den Händen eine Kugel formen, die schöne Seite nach oben drehen, mit Tuch abdecken und eine Stunde ruhen lassen.

## Einen Fladen formen mit dem Nudelholz

Mit dem Nudelholz die Kugel vorsichtig flach drücken, bis die runde Scheibe eine Höhe von ca. 2 cm hat. Den runden Fladen auf ein Backpapier legen, nochmals eine halbe Stunde warten, dabei den Backofen hochheizen (180 Grad, Ober- und Unterhitze).

Etwas Milch in die hohle Hand geben und den Fladen damit gleichmäßig einstreichen, Sesam darauf verteilen.

## Den Fladen in den Ofen bringen

Den Fladen mit dem Backpapier vorsichtig auf das heiße Blech legen, dabei nicht zu sehr verformen oder quetschen. Wir verwenden dafür ein dünnes Blech, auf dieses Blech ziehen wir das Backpapier mit dem Fladen. So wird der Teig nicht mehr gequetscht, die Blasen bleiben drin und machen das Brot locker und luftig, und Sie wissen ja, der Besuch ...

## Backen

In 20 Minuten backen, für die Bräunung den Grill verwenden.

# Endlich ein gescheites Brot



*Erster Tag:* 700 g Roggenmehl (Type 997), 150 g Sauerteig-Starter, 0,5 L Buttermilch zu einem nassen Teig kneten.

*Zweiter Tag:* 300 g Dinkelmehl (Type 1050) (oder Weizenmehl 550), 20 g Salz, falls Sie es luftig mögen, 5-15 g frische Hefe zum Teig des Vortages dazugeben, zu einem Teig kneten, der sich gerade so vom Schüsselrand löst (mit etwas Wasser oder ggfs. Mehl ausgleichen). Drei Stunden warten, dann ca. 75 Minuten lang backen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze, keine Umluft).

Einkaufsliste: Roggenmehl Type 997, Sauerteig-Starter, Buttermilch, Salz, Dinkelmehl Type 1050 (oder Weizenmehl 550), evtl. ein Teelöffel Koriander (gemahlen).

Es ist nicht zu fassen, wie einfach es ist, ein ehrliches Brot zu backen. Haben Sie eine Küchenmaschine zuhause und einen Supermarkt in der Nähe, dann können Sie sofort loslegen. Mehl eingekauft und am ersten Tag den Sauerteig-Starter (der kostet rund 1 Euro) mit Buttermilch zu einem Teig verrührt. Mit der Küchenmaschine (Knethaken verwenden) dauert das ungefähr fünf Minuten, dabei können Sie Kaffee kochen oder die Küche aufräumen. Danach bleibt die Rührschüssel (abgedeckt mit einem Geschirrtuch) bei Zimmertemperatur für 24 Stunden stehen. Falls Sie Buttermilch nicht mögen, es geht auch mit Ayran oder mit Wasser (es schmeckt aber nicht mit Bier).

Am nächsten Tag kommen die restlichen Zutaten dazu (also Dinkel- oder Weizenmehl, Salz und etwas Hefe). Dabei entsteht ein etwas klebriger Teig, den Sie mit bemehlten Händen in eine nicht zu große Schüssel umbetten. Dort lassen Sie den Teig ungefähr drei Stunden gehen.

Den Backofen auf 180 Grad hochheizen (Ober- und Unterhitze, keine Umluft), das dauert ca. 30 Minu-

ten. Dann den Teig mit bemehlten Händen auf das heiße Backblech legen (noch besser ist ein Schamottstein, den Sie für rund 20 Euro kaufen können). Hierzu brauchen Sie ungefähr vier Hände, sorgen Sie also dafür, dass jemand da ist, der den Ofen für Sie öffnet. Oder aber Sie formen zwei kleine Brote, dann ist das Einbringen in den Ofen einfacher.

Nach bereits 20 Minuten werden Sie belohnt: der zuerst etwas breit geratene Teigklumpen wächst derart in die Höhe, dass es eine Freude ist, zuzuschauen. Nach insgesamt 60-75 Minuten ist das Brot fertig. Ach was: kein Brot, ein Ungetüm von Laib mit ca. 1,5 kg Gewicht!

Wenn Sie variieren möchten, dann können Sie anstelle des Dinkelmehles auch Weizenmehl 550 (oder eine höhere Type) verwenden. Sie können die Hefe weglassen oder ein 100%iges Roggenbrot backen, indem Sie gleich am ersten Tag ein Kilogramm Roggenmehl mit dem Starter und dem Rest mischen. Mögen Sie Kümmel? Geröstet, geschrotet oder einfach so einen Teelöffel davon in das Brot geben.

# Schlappen – nicht zum Anziehen



*Morgens:* Die Hefe (5 g) in ca. 0,2 L lauwar-  
mem Wasser verrühren, dann 250 g Wei-  
zenmehl (Type 550) dazugeben. Falls der  
Teig zu fest sein sollte, noch etwas Was-  
ser dazugeben. Für zwei bis vier Stunden  
an einem warmen Ort (21-22 Grad), leicht  
bemeht, mit einem Tuch abgedeckt stehen  
lassen

*Nachmittags:* Die restliche Hefe (8 g) zer-  
krümeln und auf den Vorteig geben, dann  
ca. 0,2 L lauwarmes Wasser, 10 g Salz und  
250 g Mehl dazugeben, mit der Küchenma-  
schine ca. 10 Minuten kneten. Der Teig soll-  
te sich vom Rand der Schüssel lösen.

Einkaufsliste:

- ein Würfel frische Hefe
- Weizenmehl Type 550
- Salz

‚Ciabatta‘ ist italienisch und bedeutet auf deutsch: Schlappen. Warum dieses Brot aus Italien so heißt, zeigt sich eigentlich sofort: es ist flach, lang und ähnelt in der Form eher einem Pantoffel als einem ‚normalen‘ Brot. Aber was heißt schon ‚normales Brot‘, jeder stellt sich darunter etwas anderes vor ...

Für Liebhaber von diesem Brot gibt es eine gute Nachricht: es lässt sich einfach herstellen. Den Teig morgens ansetzen und nach ca. drei bis fünf Stunden backen ist ohne nennenswerten Aufwand möglich. Und das Beste dabei ist: es schmeckt viel besser, als die im Laden gekauften, in Plastik eingeschweißten vorgebackenen Brote. Gesünder ist es – dank des verwendeten Bio-Mehles – sowieso.

Das Brot wird mit wenig gekaufter Hefe und mit einem Vorteig gemacht. Der Sinn dieses Vorteigs liegt darin, dass man der Hefe zuerst die Möglichkeit gibt, sich zu vermehren. So nimmt man zunächst nur die Hälfte des Mehles (250 g) und nur 5 g Hefe plus Wasser und rührt damit einen Teig an, der ungefähr so flüssig ist, wie der Teig, den man für Pfannkuchen macht. Der Teig bleibt zwei bis vier Stunden abgedeckt stehen, sollte dabei ordentlich Blasen werfen und sein Volumen verdoppeln. Wir setzen den Vorteig meist am Vormittag an und fügen am Nachmittag dann die anderen Zutaten (Mehl, Hefe, Wasser und Salz) dazu. Nochmals kneten, einen Laib formen (oder zwei dünnere Stangen) und warten. An einem warmen, zugfreien Platz dauert das 30 Minuten,

sonst durchaus eine Stunde. Schließlich wird bei 180 Grad gebacken (auf einem leicht bemehten Blech) ca. 30 Minuten oder etwas länger und heißer, wenn Sie es dunkler und knuspriger mögen).

Falls Sie einen Dampfbackofen haben: zuerst den Ofen mit Dampf hochheizen, dann das Brot ‚einschießen‘ (so sagten früher die Bäcker, als es sie noch gab). Fertigbacken bei Ober- und Unterhitze (weniger gut: Umluft), dabei den Dampf nach ein bis zwei Minuten wieder aus dem Backofen herauslassen (hierzu die Tür leicht öffnen). Der Dampf soll nur am Anfang im Backraum sein, damit die äußere ‚Haut‘ des Brotes elastisch bleibt und das Brot sich ausdehnen kann.

Falls Sie einen ‚normalen‘ Elektro-Backofen haben: Sprühen Sie auf den Laib etwas Wasser mit einem feinen Zerstäuber. Falls Sie den nicht haben, stellen Sie eine Schale mit heißem (!) Wasser in den Backraum oder bestreichen Sie den Laib vor dem Backen vorsichtig (!) mit der angefeuchteten Hand.

Hier lässt sich einiges variieren: Sie können anstelle von Wasser auch Buttermilch nehmen, das erzeugt etwas mehr Säure in dem Brot und macht es interessanter. Unser Nachbar war ganz scharf darauf, kleingehackte Oliven (schwarz oder grün) in den Teig zu geben. Auch Kräuter der Provence, Rosmarin (kleingehackt), getrocknete oder frische Tomaten (kleingehackt) und Olivenöl lassen sich in dem Teig ‚untermulchen‘.

# Das Brot der Römer



Brotverkauf vor 2000 Jahren:  
flache Brote, die sich leicht stapeln und transportieren lassen.

Einkaufsliste:  
Bio-Rosinen, Honig, Weizenmehl 550 (oder Dinkelmehl 630).

„Das Brot“ der Römer gibt es eigentlich gar nicht. Oder kann sich jemand vorstellen, dass die in ihrem gesamten Reich das Getreide oder das Mehl dazu transportiert haben?

Es muss anders gewesen sein, vielleicht so: Die Rezepturen für Brot haben die Römer übernommen von den Mesopotamiern, Ägyptern, Äthiopiern und Griechen. Das Getreide hierzu haben die Römer zunächst aus dem eigenen Land verwendet, nach den Eroberungen in Nordafrika und Asien haben sie umgeschwenkt auf das Getreide, das in ihren Kolonien wuchs. So z.B. Emmer aus Persien und Hartweizen aus Nordafrika (aus dem noch heute, nach rund 2000 Jahren die italienische Pasta gemacht wird!). Dieser Hartweizen (*grano duro*) unterscheidet sich deutlich von unserem Weichweizen, aus dem heute in Mittel- und Nord-Europa Brot gebacken wird. Hinzu kamen dann in Germanien auch noch Roggen und Hafer.

Es leuchtet ein, dass – von Spanien, Frankreich, Germanien, England im Westen bis nach Mesopotamien im Osten – so viele verschiedene Getreidearten gewachsen sind, dass man sie kaum aufzählen kann. Aber – viel wichtiger: aus fast allen lässt sich Brot backen. Übrigens wurden Kriege zu allen Zeiten oft erst im Herbst angezettelt, wenn die Getreidespeicher voll waren, so dass sich die Eroberer dort bedienen konnten. Halten wir fest: Gebacken wurde immer das, was vor Ort gewachsen ist. Das erinnert etwas an den modernen Slogan: Kaufen Sie lokal, die Produkte aus Ihrer Region.

Aber wie haben die Römer den Brotteig zubereitet? Neben den großen Mühlen, die in Ostia Antica (dem früheren Hafenort in der Nähe von Rom, in dem alle Waren angeliefert wurden) noch besichtigt werden können, hatten jeweils acht Soldaten eine kleine Mühle bei sich, mit denen sie ihr Getreide mahlen konnten. Diese acht Mann teilten sich Zelt, Ofen, Werkzeug und – den Mahlstein. Aus dem Mehl wurde mit Wasser und

Salz zunächst ein Brei hergestellt, der gebacken zu einem flachen Brot führte. Oft wurden lokale Gewürze (Anis, Fenchel, Kümmel, Koriander) und andere Dinge (Früchte, Eier) im Brot mitgebacken, auch Legionäre mögen gelegentliche Abwechslung.

Flache Brote (Fladen) erhält man ganz automatisch, wenn man ohne Triebmittel (Hefe, Sauerteig) bäckt: man mischt Mehl, Wasser und Salz, das ist alles. Aber diese Brote sind typischerweise hart, nicht nur beim Abbeißen, sie liegen auch schwer im Magen. Lässt man den Teig dagegen mehrere Tage gären (Sauerteig nach Gärung, die sich automatisch einstellt) oder gibt man Hefe dazu, kann man mit etwas Geduld ein lockeres, leicht verdauliches Brot backen.

Vermutlich haben die Römer die Hefe selbst hergestellt, indem sie Trauben/Rosinen mit etwas Honig und Wasser ansetzten. Da die Hefepilz-Sporen überall in der Luft waren (und es immer sind) ist es auch heute leicht möglich, dieses natürliche Triebmittel herzustellen. Genau genommen wird diese Mischung auch noch gesäuert durch die ebenfalls anwesenden Bakterien, auch das ist seit 2000 Jahren gleich geblieben.

Ein Selbstversuch: Eine Hand voll Bio-Rosinen, ein halber Teelöffel Honig und ca. 0,2 L Wasser (soviel, dass die Rosinen bedeckt sind), drei bis vier Tage warten und täglich umrühren, fertig ist das Triebmittel. Interessanterweise haben wir dieses Verfahren von einem Freund aus Japan erfahren, was erstaunlich ist, denn dort gibt es überhaupt keine Weinbau-Tradition.

Zurück zu den angesetzten Rosinen: Wir verwenden nur die Brühe, geben 500 g Weizenmehl (z.B. Type 550) dazu, außerdem 10 g Salz, etwas Wasser, kneten das zu einem Teig, der sich vom Schüsselrand löst, lassen das Ganze nochmals drei Stunden abgedeckt und leicht bemehlt stehen und backen es dann bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze, vorgeheizt) in vierzig Minuten zu einem leckeren Brot. Cool, oder?



# Weißes Brot mit großen Poren – und wenig Hefe



Ein Weißbrot zu backen ist nicht besonders schwierig: Weizen- oder Dinkelmehl, Wasser, Hefe und Salz ist alles, was man braucht. Aber wie bekommt man die großen Poren wie bei Baguette und Ciabatta? Die Antwort lautet: gaaaaanz wenig Hefe und viel Zeit. Außerdem sollte man den Teig auf das heiße Blech im Ofen geben, das lässt das Brot schön hochgehen (der sogenannte Ofentrieb). Ist noch etwas Dampf dabei, wird die Farbe goldgelb.

## Die Mengen

- 1 g frische Hefe (ein Krümel, groß wie eine Erbse)
- ca. 600 g Wasser
- 1000 g Weizenmehl Type 550 oder Dinkelmehl Type 630
- 20 g Salz

Natürlich können Sie auch weniger Teig ansetzen, aber es ist schon schwierig genug, 1 g Hefe abzuwiegen. Der Vorteil der großen Teigmenge ist: Sie können nach 24 Stunden Brötchen, nach 36 Stunden Baguette und nach 48 Stunden Ciabatta backen (die Reihenfolge ist beliebig, auch Flammkuchen oder Pizza ist möglich). Allerdings sollten Sie den Teig beobachten: im Sommer oder in der warmen Stube entwickelt der sich schneller als im Winter oder im kühlen Keller.

## Teig ansetzen

Die Hefe mit dem Schneebesen im Wasser auflösen, danach Mehl zugeben und zum Schluss das Salz auf dem Mehl verteilen. Wir nehmen aus der 1kg-Packung fast alles, einen kleinen Rest halten wir zurück, den brauchen wir später für das Bemehlen der Fläche, wenn wir die Brote formen. Ganz wichtig: Das Salz nicht in das Wasser schütten, Salzwasser zerstört Hefe-Zellen.

Den Teig mit der Küchenmaschine (oder Handmixer) 10 Minuten lang kneten (auf niedriger Stufe). Er sollte homogen ausschauen und sich gerade so vom Schüsselrand lösen (das lässt sich mit etwas Mehl oder Wasser regulieren), der Teig, sollte noch ein wenig feucht sein.

## Reifen und Falten

Wir lassen den Teig in der Rührschüssel über Nacht gehen. Da nach ein paar Stunden die Oberfläche leicht antrocknet,

nehmen wir den Teigschaber und schlagen den Teig von außen nach innen ein, damit man das später nicht sieht.

## Am nächsten Tag: Teilen und Backen

Den Teig in drei oder vier Portionen teilen. Mit leicht bemehlten Händen Brote formen, nochmals kurz ruhen lassen.

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen (wir verwenden dabei Ober- und Unterhitze), das Blech auf dem gebacken wird muss ebenfalls heiß sein, deshalb legen wir es auf den Boden des Ofens. Das Vorheizen dauert bei uns rund 20 Minuten.

## Baguette oder Ciabatta

Das Falten eines Baguettes ist auf youtube-Filmen zu sehen: man teilt den Teig in Portionen (3-5 aus 1 kg Mehl), zieht ihn in die Breite und schlägt ihn dann von allen vier Seiten ein, drückt ihn mit dem Handballen oder den Fingerspitzen an und lässt ihn nochmals (auf Bäckerleinen liegend) ruhen. Kurz vor dem Einschließen in den Ofen wird das Brot mit einem scharfen Messer (die Franzosen haben dazu eine Rasierklinge mit Halter) geritzt.

Leichter ist es mit Ciabatta, da dreht man die schöne Seite nach oben, das ist schon alles. Ciabatta heißt auf Deutsch „Schlappen“, da darf auch jedes Brot anders ausschauen.

Da der Teig weich ist, sollte man entweder kleine Portionen (Brötchen) herstellen oder ein bemehltes Blech verwenden, damit lässt sich das Brot mit einem Schubs in den heißen Ofen befördern.

Um Dampf zu bekommen schütten wir einen Schluck Wasser (ein halbes Schnapsglas) neben das Brot auf das Backblech (nicht auf den Boden des Ofens). Dampf im Backraum lässt die äußere Schicht des Brotes länger geschmeidig bleiben, das Brot kann sich besser nach oben ausdehnen, dabei entstehen dann die gewünschten großen Poren im Inneren. Außerdem wird die Farbe dadurch goldgelb. Den Dampf nach 10 Minuten ablassen.

Gebacken werden kann mit Umluft oder mit Ober- und Unterhitze. In 20 Minuten ist das Brot fertig, die Bräunung kann in den letzten Minuten mit dem Grill verstärkt werden.