

SAUERTEIG

GUTES BROT BACKEN



CASPER ANDRÉ LUGG &
MARTIN IVAR HVEEM FJELD

 PRESTEL

AUSSTATTUNG



Gusseiserner Topf oder
Schamottesteine



Teigabstecher



Anstellgut



Rasierklinge oder
sehr scharfes Messer



Küchenwecker



Digitale Küchenwaage



Schale mit warmem Wasser



Mehl zum Bestäuben



*Rührschüssel mit Skalierung
(2-4 Liter)*



Gärkorb



Teigschaber



Tischbesen (optional)



Teigkarte



Brotschieber oder Ähnliches

DAS GRUNDREZEPT

Dieses Rezept zeigt unsere Standardmethode und ist die Grundlage für alle weiteren in diesem Buch vorgestellten Brotrezepte. Die Brote unterscheiden sich lediglich in der Zutatenliste – insbesondere in den Mehlmengen und -sorten, der Wassermenge und/oder aromagebenden Zutaten. Unser Grundrezept ist ein guter Anfang, denn der Teig ist auch für Anfänger bei den ersten Backversuchen leicht zu handhaben. Der 30-prozentige Anteil an Dinkelvollkornmehl sorgt für feine Getreidearomen, während der relativ hohe Anteil an hellem Weizenmehl für ein stabiles Klebergerüst und so für eine luftig-lockere Krumenporung verantwortlich ist.

Der Teig sollte während der ersten, 3,5-stündigen Teigruhe um ein Drittel aufgehen, vorausgesetzt der Raum und das verwendete Wasser haben eine bestimmte Temperatur. Bei kühleren Raumtemperaturen geht der Teig langsamer auf, bei wärmeren schneller. Beides führt nicht zwangsläufig zum Ruin des Teiges, kann sich aber dennoch nachteilig auswirken. Die ideale Raumtemperatur für die Teigruhe liegt bei 24-26°C. Wenn Sie einen Weg finden, den Teig in einem kleinen, geschlossenen Raum warm zu halten bzw. die Küche aufzuheizen, sollte das gut funktionieren.

Sie werden feststellen, dass sich die Teigkonsistenz im Laufe der Zubereitung

stark verändert. Am Anfang, nach dem Mischen, ist er weich, klebrig und bleibt nicht in Form. Aber während der Teigruhe bildet sich ein Klebergerüst aus, und der Teig wird geschmeidiger und straffer. Er klebt dann auch nicht mehr so stark an Gerätschaften und Händen. Der Teig ist nun nicht mehr so kompakt und schwer, sondern wird voluminöser und lockerer mit größeren Blasen an der Oberfläche.

Die in den Rezepten angegebenen Wassermengen sind als Richtwerte zu verstehen. Wir neigen dazu, den Teig so stark wie möglich zu hydrieren, also so viel Wasser zuzugeben, wie es das verwendete Mehl eben zulässt. Dadurch wird das Brot feuchter und saftiger. Allerdings ist ein besonders nasser Teig auch schwieriger zu bearbeiten. Deshalb empfehlen wir, erst einmal mit der geringsten im Rezept angegebenen Wassermenge anzufangen, bis Sie etwas Erfahrung im Umgang mit dem Teig gesammelt haben.

Wenn Sie mehr als einen Laib auf einmal backen möchten, multiplizieren Sie einfach die Zutatenmengen mit der gewünschten Anzahl der Laibe und teilen den Teig später mit dem Teigabstecher vor dem zweiten Falten in Schritt 5 des Grundrezepts.

Backen Sie mit allen Sinnen! Wie so vieles kann auch das Backen von Sauerteigbrot eine Wissenschaft sein, aber für ein gutes Ergebnis kommt es letztlich auf Gespür und Erfahrung an.



ZUTATEN

FÜR DEN SAUERTEIG

*40 g aktives Anstellgut
30 g Wasser (30 °C)
15 g helles Brotmehl
15 g Dinkelvollkornmehl*

FÜR DEN HAUPTTEIG

Bäckerprozente in Klammern

*150 g Dinkelvollkornmehl (30%)
350 g helles Brotmehl (70%)
375–425 g Wasser (30 °C, 75–85%)
10 g feines Meersalz, nicht raffiniert (2%)
100 g Sauerteig (20%)*



SCHRITT FÜR SCHRITT



SAUERTEIG ANSETZEN

Sie haben das Anstellgut am Vortag zweimal aufgefrischt (Anleitung siehe Seite 30), sodass es nun aktiv ist und der Sauerteig damit angesetzt werden kann. Dafür tun Sie nichts anderes als beim Auffrischen des Anstellguts: nämlich frisches Mehl und Wasser ins Anstellgut rühren – nun aber in einer großen Rührschüssel und mit anderen Mehl- und Wassermengen.

VARIANTE 1

2-4 Stunden Reifezeit:

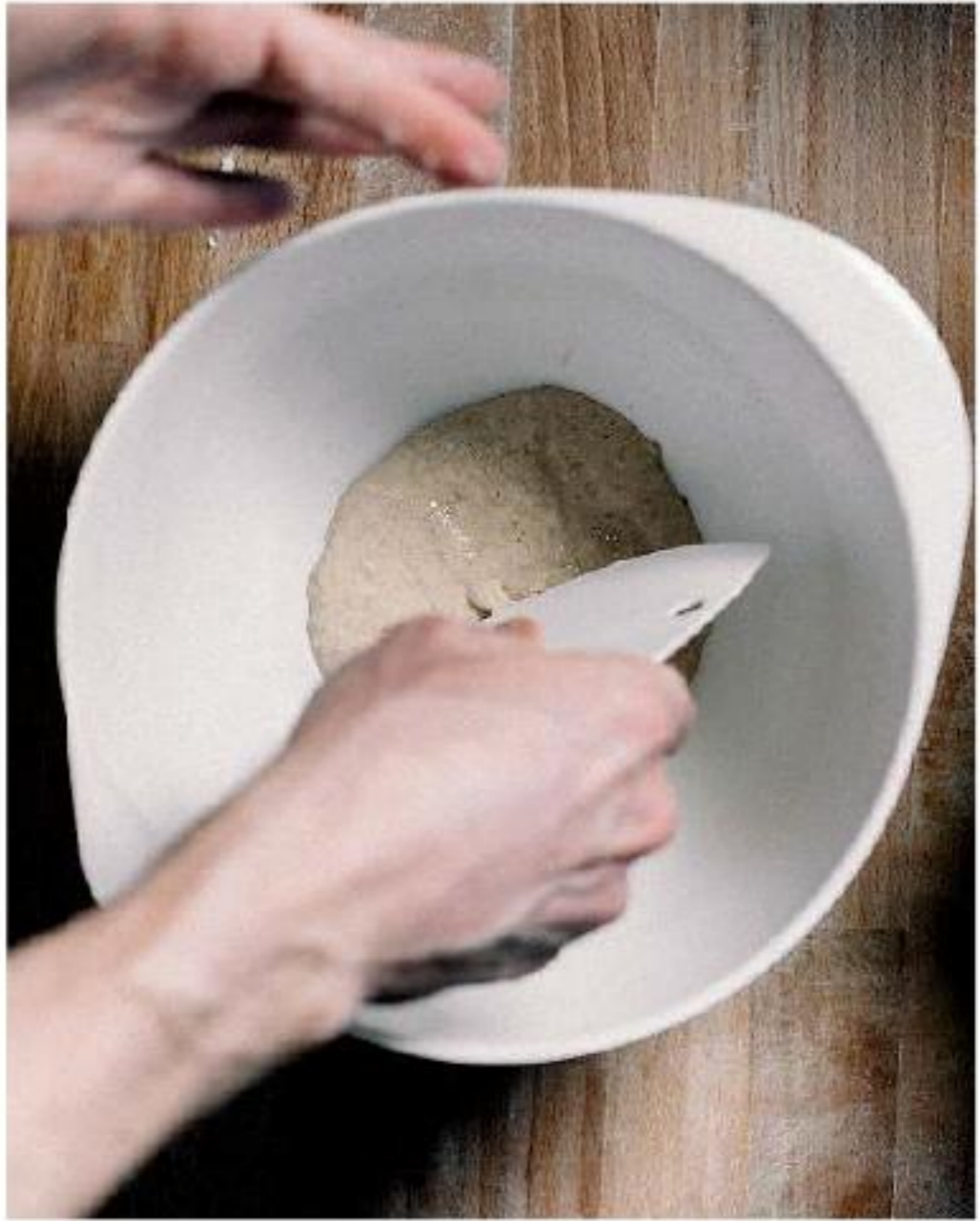
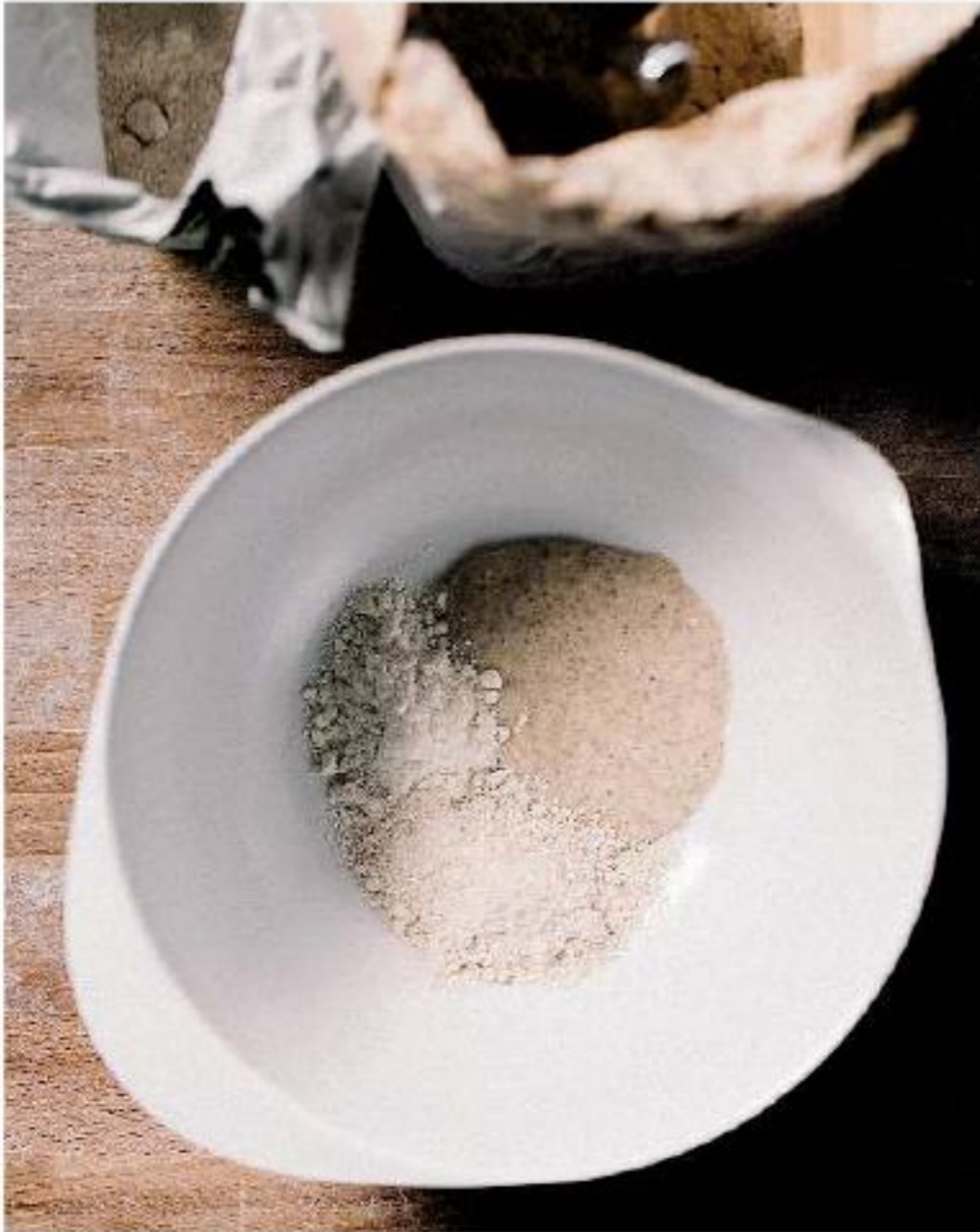
40 g aktives Anstellgut,
30 g Wasser,
15 g helles Brotmehl und
15 g Dinkelvollkornmehl
in einer Rührschüssel sorgfältig
verrühren. Den Sauerteig 2-4 Stunden
reifen lassen.

VARIANTE 2

4-8 Stunden Reifezeit:

20 g aktives Anstellgut,
40 g Wasser,
20 g helles Brotmehl und
20 g Dinkelvollkornmehl
in einer Rührschüssel sorgfältig verrühren.
Den Sauerteig 4-8 Stunden reifen lassen.
(In den weiteren Rezepten verwenden und
beschreiben wir nur Variante 1.)

Restliches Anstellgut wieder in den Kühlschrank stellen.



2

MEHL, WASSER UND SAUERTEIG MISCHEN (AUTOLYSE - SIEHE SEITE 12)

Das Wasser für den Hauptteig sollte 28–30 °C warm sein. Nun 375–425 g Wasser zum Sauerteig in die Schüssel gießen und mit den Fingern grob untermischen. Die jeweiligen Mehlsorten nach Rezept zufügen und von Hand untermischen, bis sich die Zutaten verbinden. Teig von der Schüsselwand mit einem Teigschaber oder einer Teigkarte nach unten schieben. Die Schüssel locker abdecken und den Teig 1 Stunde ruhen lassen.

3

SALZ EINARBEITEN

Das Salz abwiegen und über den Teig streuen. Mit Daumen und Zeigefinger den Teig „kneifen“ und so das Salz einarbeiten, bis der Teig sich straffer anfühlt und nicht mehr so leicht zusammendrücken lässt. Auf diese Weise werden die Glutenstränge des Teiges ein wenig verkürzt, damit sie sich während der folgenden Teigruhe neu organisieren. Sie verbinden sich dann dichter und straffer zu einem stabilen Klebergerüst. Teig nun von der Schüsselwand wieder nach unten schaben und abgedeckt 30 Minuten reifen lassen.



50 % DINKEL

Dieses Brot backen wir am häufigsten. Der hohe Anteil an Dinkelvollkornmehl aus der Steinmühle sorgt für ein gehaltvolles, nahrhaftes Brot mit mildem, nussigem Aroma. Bei diesem Brot standen wir vor der großen Herausforderung, trotz des hohen Anteils an Vollkornmehl eine weiche, feuchte Krume zu bekommen. Das Brot hat dadurch unsere Art, Brot zu backen, wesentlich geprägt.

Viele der handelsüblichen Dinkelmehle stammen von Sorten, die so oft mit modernem Weizen gekreuzt wurden, dass das Mehl viele seiner ursprünglichen Eigenschaften eingebüßt hat. Wenn Sie

steingemahlenes Dinkelmehl von einem kleineren Handwerksbetrieb kaufen, sind Sie jedoch auf der sicheren Seite.

Dinkel hat überwiegend gute Backeigenschaften, allerdings hat sein Klebergerüst eine weichere Struktur als das von Weizenmehl. Das trägt zur zarten und leichten Krume bei, die fast auf der Zunge zergeht. Dinkelmehl aus der Steinmühle ergibt einen samtigen, geschmeidigen Teig, der sich wunderbar verarbeiten lässt. Gutes Dinkelmehl sollte sich ölig anfühlen, wenn man es zwischen den Fingern reibt – ein Zeichen dafür, dass die Fette aus dem Keim und damit auch viele Aromen erhalten geblieben sind.

Z U T A T E N

Bäckerprozente in Klammern

<i>Für den Sauerteig:</i>	<i>Für den Hauptteig:</i>
40 g aktives Anstellgut	250 g Dinkelvollkornmehl (50%)
30 g Wasser (30 °C)	250 g helles Brotmehl (50%)
15 g helles Brotmehl	400–450 g Wasser (30 °C, 80–90%)
15 g Dinkelvollkornmehl	10 g feines Meersalz, nicht raffiniert (2%)
	100 g Sauerteig (20%)



1

SAUERTEIG ANSETZEN

40 g aktives Anstellgut (seit dem letzten Auffrischen 6–24 Stunden bei Raumtemperatur gereift), 30 g Wasser, 15 g helles Brotmehl und 15 g Dinkelvollkornmehl abwägen. Die Zutaten sorgfältig in einer großen Schüssel verrühren, abdecken und den Sauerteig 2–4 Stunden reifen lassen. Das restliche Anstellgut wieder in den Kühlschrank stellen.

2

MEHL, WASSER UND SAUERTEIG MISCHEN
(AUTOLYSE)

400–450 g Wasser abwägen und zum Sauerteig in die Schüssel gießen. Mit den Fingern grob mischen. Die beiden Mehlsorten zufügen. Alles von Hand mischen, bis sich die Zutaten verbinden. Teig von der Schüsselwand mit einem Teigschaber oder einer Teigkarte nach unten schieben. Die Schüssel abdecken und den Teig 1 Stunde ruhen lassen (Küchenwecker stellen). Dann ab Schritt 3 dem Grundrezept folgen (siehe Seite 50).









ROGGENMISCHBROT

Roggen enthält mehr Zucker als andere Getreidesorten, deshalb schmeckt dieses Brot besonders süß und hat eine etwas dickere, aromatischere Kruste. Er entwickelt ein komplexes Aroma, sowohl süß als auch erdig. Wie bei jedem Getreide werden Aroma und Eigenschaften des Korns durch die Sorte, das Klima und den Boden während der Wachstumsperiode beeinflusst – und selbstverständlich von der Art und Weise, wie es zu Mehl verarbeitet wird. Ein Teig mit hohem Roggenanteil ist

nicht immer ganz einfach zu handhaben, daher haben wir bei diesem Rezept nur einen Anteil von 20 % Roggenvollkornmehl vorgesehen. Das macht das Brot zu einem kräftigen, dunklen Landbrot und reicht aus, um den Charakter des Korns zur Geltung zu bringen.

Teig mit Roggenmehl ist relativ klebrig. Daher sollte die Arbeitsfläche besonders gründlich mit Mehl bestäubt werden. Es ist auch sinnvoll, die Wassermenge eher hoch anzusetzen, da Roggen mehr Wasser aufnimmt als andere Mehle.

ZUTATEN

Bäckerprozente in Klammern

<i>Für den Sauerteig:</i>	<i>Für den Hauptteig:</i>
40 g aktives Anstellgut	100 g Roggenvollkornmehl (20 %)
30 g Wasser (30 °C)	400 g helles Brotmehl (80 %)
15 g helles Brotmehl	400–450 g Wasser (30 °C, 80–90 %)
15 g Roggenvollkornmehl	10 g feines Meersalz, nicht raffiniert (2 %)
	100 g Sauerteig (20 %)



1

SAUERTEIG ANSETZEN

40 g aktives Anstellgut (seit dem letzten Auffrischen 6–24 Stunden bei Raumtemperatur gereift), 30 g Wasser, 15 g helles Brotmehl und 15 g Roggenvollkornmehl abwiegen. Die Zutaten sorgfältig in einer großen Schüssel verrühren, abdecken und den Sauerteig 2–4 Stunden reifen lassen. Das restliche Anstellgut wieder in den Kühlschrank stellen.

2

MEHL, WASSER UND SAUERTEIG MISCHEN
(AUTOLYSE)

400–450 g Wasser abwiegen und zum Sauerteig in die Schüssel gießen. Mit den Fingern grob mischen. Die beiden Mehlsorten zufügen. Alles von Hand mischen, bis sich die Zutaten verbinden. Teig von der Schüsselwand mit einem Teigschaber oder einer Teigkarte nach unten schieben. Die Schüssel abdecken und den Teig 1 Stunde ruhen lassen (Küchenwecker stellen). Dann ab Schritt 3 dem Grundrezept folgen (siehe Seite 50).