



ulmer

Lutz Geißler

# BROTBACKBUCH

*Nr. 1*



**Grundlagen** und Rezepte  
für ursprüngliches Brot



*Für Christina*





Lutz Geißler

# BROTBACKBUCH

*Nr. 1*

**Grundlagen** und Rezepte für  
ursprüngliches Brot

# Inhalt

---

7	<u>VORWORT</u>
8	<u>TIPPS FÜR DEN START</u>
8	Vor- und Zubereitungszeiten
8	Teiggewicht und Teigeinlage
9	Teigausbeute (TA)
9	Zutaten
10	Bäckerprozente
10	Sauerteige
10	Kneten
11	Techniken zur Teigverarbeitung
11	Temperatur und Garzeit
11	Einschneiden von Teiglingen
11	Das Schwaden
11	Kurzfassung der Rezepte
11	Planung eines Backtages
13	<u>FACHBEGRIFFE AUF EINEN BLICK</u>

## Rezepte für den Anfang

19	Landbrot
21	Saatenbrot
25	Weizenmischbrot I
27	Weißbrot mit Buttermilch
31	Toastbrot
35	Fladenbrot
37	Schweizer Brot
41	Eckbrötchen
43	Morgenbrötchen
47	Kartoffelbrötchen
49	Schusterjungen
52	Zopf & Zuckerkuchen
55	Variante: Zuckerkuchen

## Rezepte mit etwas Übung

58	Weizenmischbrot II
61	Reines Roggenbrot
63	Dreierbrot
67	Rundbrot
69	Speckfettbrot
73	Kartoffelbrot
77	Schwarzbierbrot
79	Baguette
85	Schokobrot
87	Mohnzopf
91	Weizenbrötchen
95	Rustikale Weizenbrötchen
97	Haferflockenbrötchen
101	Dinkelsonnen
104	Milchbrötchen/Rosinenbrötchen
109	Laugenbrezeln

## Rezepte für Fortgeschrittene

115	Roggenmischbrot
117	Langbrot
121	Knospenbrot
123	Roggenmischbrot mit Vollkorn
127	Weißbrot
129	Chiabatta
133	Dinkelvollkornbrot
137	Buttermilchbrot
141	Zwirbelbrot (zwei Variationen)
143	Vollkorntoastbrot
147	Mediterranes Brot
151	Französisches Baguette
155	Stangenbrot
157	Roggenmischbrötchen
161	Schwarzbrot
164	Croissants

---

---

## **Alles rund ums Brotbacken**

**172** WAS BRAUCHT GUTES BROT?

172 Von Kruste und Krume

173 Mit Rat und Tat

174 Schritt für Schritt

**176** KÜCHENHELFER: ZUBEHÖR ZUM  
BROTBACKEN

181 Reinigung und Pflege

**182** TEILE EINES GANZEN: DIE ZUTATEN

182 Mehl

191 Wasser

191 Triebmittel

195 Salz

196 Milch & Co.

196 Fette

197 Zucker

197 Eier

198 Mysterium Malz

201 Gewürze

**202** TEIGE AN DER LEINE: TEIGFÜHRUNG

202 Direkt zum Ziel

203 Stufenweise zum Ziel

**229** HERR DER DINGE: TEIGSTEUERUNG

229 Wassergehalt

232 Temperatur

235 Zeit

**238** GUTES FÜR DEN TEIG: DAS KNETEN

238 Wie lange wird geknetet?

239 Jede Zutat zur rechten Zeit

239 Das Klebergerüst

242 Knetmaschine

243 Von Hand kneten

247 Den Teig dehnen und falten

**250** GANZ SCHÖN FÖRMLICH:  
DAS WIRKEN

251 Rundwirken

256 Langwirken

258 Rundschleifen

**260** KURZ VOR DEM ZIEL: ENDLICH  
BACKEN

260 Die Reifeprüfung

261 Der letzte Streich

267 Wie heiß muss es sein?

268 Ohne geht's nicht – Schwaden (Dampf)

272 Hinein in den Ofen

272 Was geschieht beim Backen?

**274** WÜRDIG ALTERN: BROT RICHTIG  
FRISCHHALTEN

274 Frische dank guter Rezepturen

275 Frische durch richtige Lagerung

**277** BROTFEHLER ERKENNEN  
UND BEHEBEN

277 Den Tätern auf der Spur

**281** REZEPTE ANPASSEN  
UND ERFINDEN

**285** SERVICE

286 Brotbacken mit Lutz Geißler

287 Rund ums Brot

288 Der Autor

289 Schnell nachgeschlagen

---





## Vorwort

Im Jahre 2008 habe ich eine Leidenschaft entdeckt, die weit über das hinausgeht, was ich selbst noch als Hobby bezeichnen würde. Eine Leidenschaft, die sich hoffentlich auf Sie als Leser überträgt.

Meine ersten Backversuche im eigenen Ofen waren Symbiosen aus völliger Unwissenheit und guten Rezepten aus dem Internet. Besonders gedankt sei an dieser Stelle Petra Holzapfel und Gerhard Kellner, die mit ihren Foodblogs den Grundstein für mein Backinteresse legten. Schon nach kurzer Zeit hielt ich meine Backversuche selbst im Internet fest ([www.ploetzblog.de](http://www.ploetzblog.de)).

Das Wissen habe ich mir autodidaktisch aus unzähligen Quellen im Internet, aber auch aus Fachbüchern zusammengetragen. Ich durfte in professionellen Backstuben helfen und im Austausch mit anderen Hobbybrotbäckern Wissen teilen. Dieser Austausch hat mir gezeigt, dass Hobbybäcker damals keine Möglichkeit hatten, Grundlagen zum Brotbacken gebündelt nachzulesen. Deshalb habe ich mir vorgenommen, ein umfassendes Buch zu schreiben.

*Aus der eigenen Erfahrung heraus empfehle ich Anfängern, mit dem Rezepteteil des Buches zu beginnen, also einfach loszubacken, aus den Fehlern zu lernen und erst dann gezielt nach möglichen Ursachen im Buch zu forschen.*

*Verstehen Sie das Buch als Nachschlagewerk, das Sie bei Problemen und mit wachsendem Wissensdurst immer wieder zur Hand nehmen können.*

Nach weit mehr als 100.000 verkauften Exemplaren und fast zehn Jahren seit den ersten Zeilen dieses Buches hat sich die Brotwelt gewandelt, auch dank dieses Buches. Es gibt unzählige Angebote für Hobbybrotbäcker. Es entstehen wieder kleine Bäckereien mit gutem Brot. Die Medien berichten fast wöchentlich über Brot und Brötchen. Und auch ich bin inzwischen unter die produzierenden Bäcker gegangen, um zu zeigen, dass gutes Brot auch wirtschaftlich hergestellt werden kann.

Nach so vielen Jahren war es an der Zeit, die nunmehr vierte Auflage stark zu überarbeiten, an mein neues Wissen anzupassen und meinen inzwischen noch tieferen Blick auf Brot einfließen zu lassen.

Für die intensive Diskussion und Korrektur der neuen Auflage möchte ich Bäckermeisterin Christina Weiß danken, die mir neben aller Fachlichkeit auch persönlich Halt und Rat gibt. Ich möchte unsere Arbeit und unser Leben nicht missen.

Die erste Auflage dieses Buches ist entstanden, als meine Tochter Lotte im ersten Lebensjahr stand. Mein Leben und auch das meiner drei Kinder hat sich wenige Jahre danach komplett gewandelt. Ganz gleich, was noch auf euch zukommt, was ihr angetragen bekommt, liebe Lotte, lieber Emil, lieber Willi: Ich werde immer euer Papa und immer für euch da sein. Dieses Buch ist euer Buch. Ihnen, meinen Lesern, wünsche ich stets ein gutes Brot zur Seite.

Ihr Lutz Geißler

# Tipps für den Start

Sie können die Rezepte allesamt backen, ohne den Grundlagenteil meines Buches gelesen zu haben. Die wichtigsten Grundbegriffe finden Sie auf Seite 13. Das unbedingt notwendige Zubehör habe ich für Sie ab Seite 176 aufgelistet. Einige Hinweise zum Umgang mit den Rezepten gebe ich Ihnen auf den folgenden Seiten mit auf den Weg.

Sollten Sie Fragen zu den Rezepten haben, können Sie sich direkt an mich wenden. Auf der Internetseite [www.brotbackbuch.de](http://www.brotbackbuch.de) gebe ich Ihnen ein Forum für Ihre Fragen.

*Verstehen Sie die nachfolgenden Rezepte als Hilfe, als Richtlinie oder Leitfaden, ein gutes Brot zu backen. Befolgen Sie die Rezepte nicht wie ein Gesetz, sondern achten Sie auf Ihre Backumgebung und sammeln Sie Erfahrungen.*

*Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Auch wenn die Brote und Brötchen am Anfang nicht nach Ihren Vorstellungen aussehen, schmecken werden sie in aller Regel sehr gut.*

## MEINE BITTE

Dieses Buch gibt Ihnen Ratschläge und Tipps, wie Sie daheim das Beste aus Ihrem Teig herausholen. Guten Bäckerprodukten können Sie so sehr nahe kommen, sie aber in ihrer Qualität nie erreichen (z. B. wegen anderer Ofentechnik). Deshalb und weil mir die guten Bäcker sehr am Herzen liegen, bitte ich Sie: Unterstützen Sie Ihren heimischen Bäcker im harten Wettbewerb mit SB-Backshops, Backautomaten, Discountern und Großbäckereien. Erst wenn Sie mit seinem Angebot und der Backwarenqualität nicht zufrieden sind, lohnt es sich aus meiner Sicht, selbst zu backen.

## Vor- und Zubereitungszeiten

Für jedes Rezept habe ich effektive und absolute Vor- und Zubereitungszeiten angegeben. Zur Vorbereitung zählen alle Tätigkeiten, die vor dem Backtag stattfinden müssen, beispielsweise das Ansetzen von Sauerteigen oder Vorteigen, aber auch die Teigbereitung und das Formen von Teig, der über Nacht gehen muss. Die Zubereitung umfasst sämtliche Aufgaben während des Backtages.

Die **effektiven Zeiten** geben Ihnen an, wie lange Sie tatsächlich in der Küche tätig sein müssen. Die **absoluten Zeiten** umfassen zusätzlich jene Zeiträume, in denen die Teige oder Teiglinge ruhen oder backen.

*Sie werden feststellen: Brotbacken ist nicht so zeitaufwändig, wie die meisten Menschen glauben. Die meiste Zeit arbeitet der Teig allein.*

## Teiggewicht und Teigeinlage

Das Teiggewicht in den Rezepten gibt Ihnen auf einen Blick die **Gesamtmasse** des Teiges wieder. Die **Teigeinlage** dagegen ist das Gewicht eines Teigstückes, das vom Gesamtteig abgenommen und zu einem **Teigling** verarbeitet wird. Bei Brotrezepten sind beide Angaben identisch, da das Brot aus dem gesamten Teig gebacken wird. Bei Kleingebäck oder Brötchen entspricht die Teigeinlage dem Gewicht eines Teiglings. Haben Sie also 800 g Teig und eine Teigeinlage von 100 g, so können Sie daraus acht Brötchen backen.

Wenn Sie von der Teigeinlage 10–25 % abrechnen, erhalten Sie das Gebäckgewicht nach dem Backen. Dieser sogenannte Backverlust entsteht vor allem, weil beim Backen Wasser aus dem Teig verdunstet. Außerdem verliert der Teig durch die Abgabe von Feuchtigkeit und Gärgas während der Gare etwas Gewicht (Gärverlust).

## Teigausbeute (TA)

In jedem Rezept ist eine sogenannte **Teigausbeute (TA)** angegeben. Sie ist ein Maß für die Teigkonsistenz. Eine hohe Teigausbeute (> 165) ist ein Indiz für einen weicheren Teig, eine niedrigere Teigausbeute (< 160) für einen festeren Teig. Sie berechnet sich aus dem Anteil der verwendeten Flüssigkeiten im Verhältnis zur Gesamtmehlmenge (siehe Seite 229).

Mit dem Ausdruck „(theoret.)“ verdeutliche ich in manchen Rezepten, dass es sich um eine theoretische, rein rechnerische Größe handelt. Grund hierfür sind Zutaten, die sehr viel Wasser binden können. Trotz der rechnerisch hohen Teigausbeute besitzt der Teig deshalb eine Konsistenz, mit der Sie gut arbeiten können.

In die Teigausbeute habe ich auch die Mehl- und Flüssigkeitsmengen vom Anstellgut des Sauerteiges eingerechnet, da es nicht wieder vom fertigen Sauerteig abgenommen, sondern mit verbacken wird (siehe Seiten 213 und 214).

## Zutaten

### MEIN TIPP

Geben Sie beim Abwiegen der Zutaten immer erst die weichen Zutaten in die Schüssel (z.B. Wasser, Vorteig) und danach das Mehl. So vermeiden Sie Mehlrreste am Schüsselboden. Die Zutaten können sich schneller zu Teig verbinden.

Achten Sie außerdem darauf, dass lebendige Zutaten wie Hefe, Vorteig oder Sauerteig nie in direkten Kontakt mit heißem Wasser oder Salz kommen. Nutzen Sie bis zum Vermischen das Mehl als Trennschicht zwischen dem "Lebenden" und dem "Tötenden".

Wiegen Sie Zutaten bitte generell mit einer Waage ab. Besonders bei kleinen Mengen sollten Sie exakt vorgehen. Eine **Feinwaage** ist hilfreich für Mengen kleiner als fünf Gramm.

Wiegen Sie zuerst flüssige Zutaten wie Wasser, gefolgt von Salz (und Zucker) ab. Anschließend die Mehle darüber wiegen und zuoberst die lebenden Bestandteile wie Hefe, Sauerteig oder Vorteig. Mit dieser Grundregel verringern Sie Anhaftungen am Schüsselboden. Außerdem schützen Sie die Mikroorganismen vor dem teils heißen Wasser. Durch das Mischen gleicht sich die Wassertemperatur schnell an und es besteht keine Gefahr mehr. Trennen Sie beim Einwiegen also immer das „Lebende“ vom „Tötenden“.

Kaufen Sie **Mehle** möglichst direkt vom Hersteller. Achten Sie darauf, das Mehl nicht über das Verfallsdatum zu lagern, da die Backkraft mit der Zeit schwindet.

Wird in den Rezepten mit Hefe gearbeitet, handelt es sich stets um **Frischhefe**. Sie ist unkomplizierter einsetzbar als Trockenhefe. Frischhefe muss nicht in Wasser aufgelöst werden. Sie wird wie alle anderen Zutaten behandelt. Beim Kneten verteilen sich die Hefezellen ausreichend gut im Teig.

### DURCHMESSER EINER HEFEKUGEL ZUM ABSCHÄTZEN DER HEFEMASSE

Hefemasse	Ø (mm)	Hefemasse	Ø (mm)
0,1 g	5,5	1,4 g	13,2
0,2 g	6,9	1,5 g	13,5
0,3 g	7,9	1,6 g	13,8
0,4 g	8,7	1,7 g	14,1
0,5 g	9,4	1,8 g	14,3
0,6 g	9,9	1,9 g	14,6
0,7 g	10,5	<b>2,0 g</b>	<b>14,8</b>
0,8 g	10,9	2,5 g	16,0
0,9 g	11,4	<b>3,0 g</b>	<b>17,0</b>
<b>1,0 g</b>	<b>11,8</b>	3,5 g	17,9
1,1 g	12,2	<b>4,0 g</b>	<b>18,7</b>
1,2 g	12,5	4,5 g	19,5
1,3 g	12,9	<b>5,0 g</b>	<b>20,2</b>

Möchten Sie mit **Trockenhefe** arbeiten, nehmen Sie nur ein Drittel der angegebenen Frischhefemenge an Trockenhefe. Sie werden jedoch spätestens bei Rezepten mit Vorteigen merken, dass derart kleine Mengen Trockenhefe kaum noch abzuwiegen sind. Häufig sind nur 0,1 g Frischhefe notwendig. Umgerechnet wären das 0,03 g Trockenhefe. Arbeiten Sie auch deshalb besser mit Frischhefe.

*Falls Sie keine Waage zur Hand haben, hilft Ihnen die Tabelle auf Seite 9 zum Abschätzen der Hefemenge.*

Einige Zutaten sind in den Rezepten in Klammern aufgeführt. Oft handelt es sich dabei um Malz, das die Broteigenschaften in Nuancen verbessern kann. Auf diese eingeklammerten Zutaten können Sie auch ohne Weiteres verzichten. Die Brotqualität wird sich dadurch nicht wesentlich verschlechtern.

## Bäckerprozente

In den Rezepten habe ich sogenannte Bäckerprozente aufgeführt. Dabei handelt es sich um den relativen Anteil der jeweiligen Zutat. Für erfahrenere Hobbybäcker sind diese Prozente ein wichtiges Hilfsmittel, um die Rezepte auf größere oder kleinere Mengen umzurechnen. Außerdem bieten die Angaben die Möglichkeit, die Rezeptmengenunabhängig untereinander zu vergleichen.

Die Prozentangaben in der ersten Spalte beziehen sich auf die Gesamtmehlmenge (beziehungsweise Gesamtmenge der Getreideerzeugnisse) des Teiges. Die Angaben der zweiten Spalte beziehen sich nur auf die in der jeweiligen Vorstufe verwendete Mehlmenge (beziehungsweise Getreideerzeugnismenge).

## Sauerteige

Sämtliche Sauerteige werden in den Rezepten aus praktischen Gründen einstufig geführt. Eine mehrstufige Führung ist möglich, aber aufwändig (siehe Brotbackbuch Nr. 4). Ab Seite 209 finden Sie die Grundlagen dafür. Die angegebenen Gartemperaturen für den Sauerteig sind auf die üblichen Küchenbedingungen angepasst (20–22 °C).

## Kneten

Da die Teigkonsistenz neben dem Wasseranteil vor allem von der Mehlqualität und von den schwankenden Wassergehalten anderer Zutaten (zum Beispiel Joghurt, Quark, Kartoffeln) abhängt, behalten Sie bei Teigen mit hohem Wassergehalt (Teigausbeute größer als 160) zunächst 5–10 % der jeweiligen Wassermenge zurück.

Fügen Sie diese erst ab der Hälfte der Mischphase in kleinen Portionen zu, bis der Teig eine Beschaffenheit hat, die Ihnen praktikabel erscheint. Mit dem zurückbehaltenen Wasser vermeiden Sie einen zu weichen Teig. Gleiches gilt für andere Schüttflüssigkeiten wie zum Beispiel Milch.

Die in den Rezepten angegebenen Knetzeiten sind für die maschinelle Knetung ausgelegt und als Richtwerte zu verstehen, die Sie auf Ihre Maschine und den Teig anpassen sollten.

*Verwenden Sie niemals ein haushaltsübliches Handrührgerät. Es kann mit den schweren Brotteigen nur kurze Zeit umgehen, ehe es Schaden nimmt. Für weiche Teige ist es meist geeignet.*

In den Rezepten werden die Zutaten zunächst auf „niedrigster Stufe“ gemischt und anschließend auf „zweiter Stufe“ geknetet. Die niedrigste Stufe entspricht an allen Geräten der langsamsten Geschwindigkeit. Die Zutaten sollen nur homogen vermengt und noch nicht im eigentlichen Sinne geknetet werden. Die zweite Stufe steht für die nächsthöhere Geschwindigkeit. Schneller sollte eine Knetmaschine nicht eingestellt werden. Nur bei weichen Weizenteigen kann es sich lohnen, die Geschwindigkeit auf die dritte oder vierte Stufe zu erhöhen.

Sollten Sie keine Knetmaschine haben, kneten Sie von Hand (siehe Seite 243). So lernen Sie am besten die Entwicklung des Teiges beim Kneten kennen. Als Faustregel gilt, dass sich die Knetzeiten beim Kneten von Hand um das Doppelte bis Dreifache der Maschinenknetzeiten verlängern (je nach Technik und Geschwindigkeit).

*Neben dem Maschinentyp hängt die Knetzeit auch von der Mehlgüte, der Teigkonsistenz und der Temperatur der Zutaten ab. Deshalb sollten Sie sich in erster Linie an der im jeweiligen Rezept beschriebenen Teigbeschaffenheit und nicht haargenau an den Knetzeiten orientieren. Setzen Sie möglichst viele Ihrer Sinne ein, um den Teig zu riechen, zu schmecken, zu sehen und zu fühlen.*

## Techniken zur Teigverarbeitung

In den Rezepten werden Sie häufig aufgefordert, den Teig zu falten. Damit ist gemeint, den Teig während der ersten Gehphase (Stockgare oder Teigruhe genannt) zu dehnen und anschließend wieder zusammenzufalten, um den Teig zu straffen, ihn später besser verarbeiten zu können und letztlich die Brotqualität zu verbessern. Der Teig kann auf verschiedene Art und Weise gefaltet werden. Ab Seite 247 finden Sie die genauen Anleitungen.

Auch das Rundwirken, Langwirken und Rundschleifen von Teig ist im Grundlagenteil ausreichend beschrieben (siehe Seite 250). Die Herstellung spezieller Brotformen ist im jeweiligen Rezept Schritt für Schritt dokumentiert. Bei sehr weichen Teigen ist es hilfreich, mit nassen Händen und ohne Mehl zu arbeiten. So können Sie den Teig ohne zu kleben in Form bringen.

## Temperatur und Garzeit

Die in den Rezepten angegebene Teigtemperatur ist ein Richtwert, den Sie über die Wassertemperatur beeinflussen können. Ist der Teig deutlich wärmer oder kälter, verändern sich die Garzeiten erheblich. Die Gartemperatur ist die Temperatur, bei der ein Teig oder ein Teigling (der geformte Teig) aufgehen soll. Ist die Teigtemperatur bzw. die Raumtemperatur in Ihrer Küche niedriger als im Rezept für die Teiggare angegeben, verlängern Sie die Garzeit. Ist sie höher, verkürzen Sie die Garphase. Die empfohlenen Garzeiten sollten Sie genauso flexibel handhaben. Je nach Luftfeuchte, Temperatur, Sauerteig-, Enzym- und Hefeaktivität, Mehlgüte und Teigverarbeitung können diese Zeiten schwanken. Nutzen Sie den Fingertest (siehe Seite 262) und

die Volumenzunahme, um den richtigen Garzustand Ihres Brot- oder Brötchenteiges festzustellen.

## Einschneiden von Teiglingen

Zum Einschneiden des Teiges vor dem Backen wird ein sehr scharfes Messer oder eine Rasierklinge benötigt. Ist in den Rezepten vom Einschneiden „mit flacher Klinge“ die Rede, halten Sie das Messer oder die Rasierklinge schräg (ca. 40–50°) zur Teigoberfläche. Beim Einschneiden „mit gerader Klinge“ führen Sie das Schneidwerkzeug mit der Klinge senkrecht zur Teigoberfläche (wie üblich beim Schneiden mit einem Messer).

## Das Schwaden

Das Schwaden oder Bedampfen des Ofens ist eine der wichtigsten Aufgaben, nachdem Sie den geformten Teig in den Ofen geschoben haben. Der Dampf verhilft dem Brot zu einer schönen Kruste und verbessert das Brotvolumen. Wie Dampf im Ofen am besten erzeugt werden kann, erfahren Sie ab Seite 268.

## Kurzfassung der Rezepte

Jedes Rezept wird von mir so ausführlich wie möglich beschrieben. Für erfahrenere Bäcker oder für Bäcker, die ein Rezept immer wieder backen, gibt es eine Kurzfassung. Dort werden die wichtigsten Schritte und Backangaben auf einen Blick zusammengefasst.

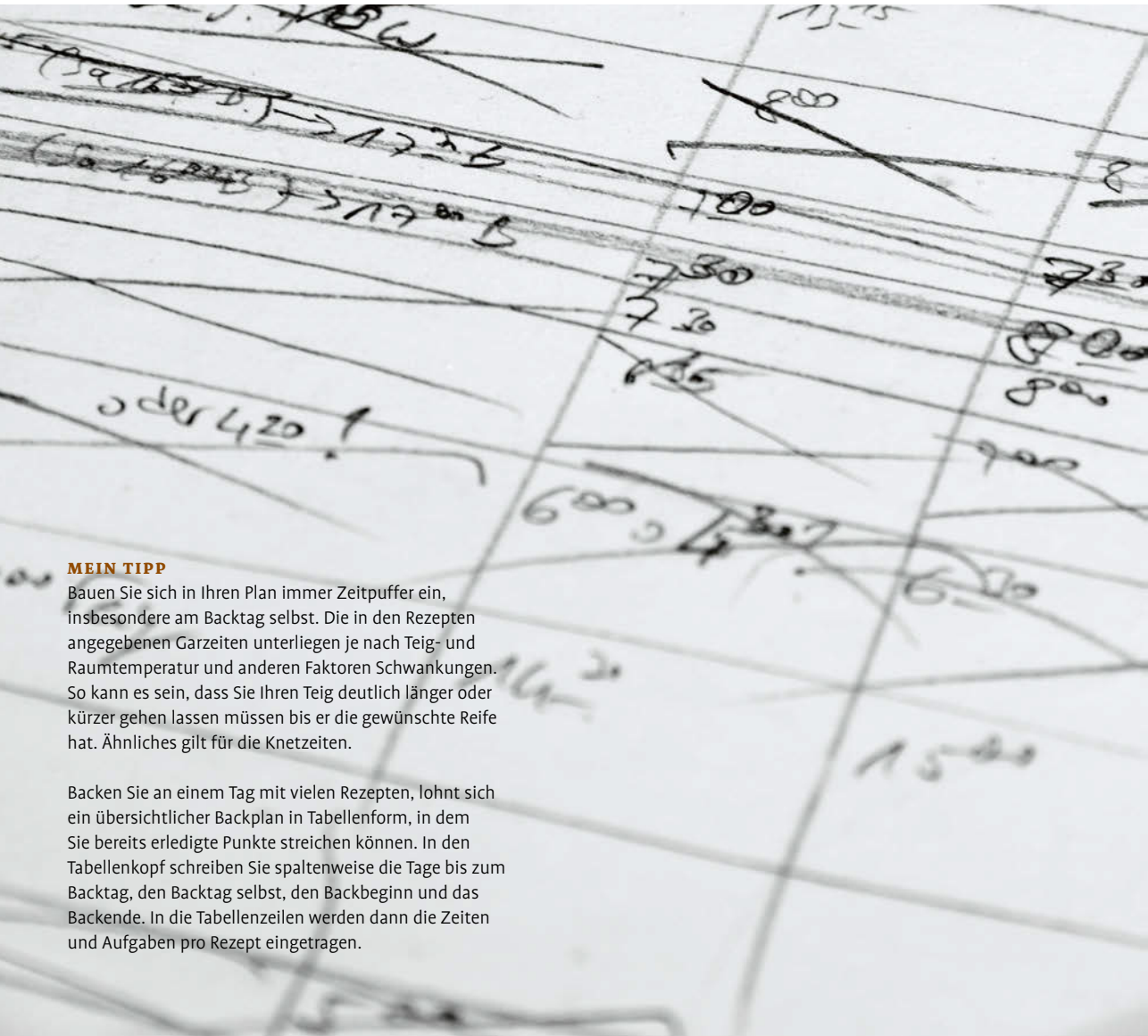
## Planung eines Backtages

Egal ob Sie vorhaben, am kommenden Backtag nur ein Brot oder eine ganze Reihe von Backwaren herzustellen, sollten Sie sich immer Gedanken um den zeitlichen Ablauf machen. Das trifft besonders auf die indirekt geführten Teige zu. Teige also, für die am Vortag eine Vorstufe (Sauerteig, Vorteig oder anderes) angesetzt werden muss. Auch ohne Planung gelingt das Backen, sofern Sie auf die Vorstufen und den Teig achten. Ist der grobe zeitliche Ablauf jedoch bereits von vornherein klar, kann der Backtag deutlich entspannter verlaufen.

Nehmen Sie Ihr Rezept bereits 1–4 Tage vorher zur Hand. Bewährt hat sich das **Rückwärtsrechnen**. Wenn Sie wissen, dass Sie beispielsweise am Sonntag 12 Uhr ein frisches Brot aus dem Ofen ziehen möchten, können Sie jeden Rezeptschritt rückwärts durchgehen und die Zeiten dazu aufschreiben. Um nicht bei einer Zeit zu enden, in der Sie schlafen oder nicht zu Hause sind, ziehen Sie zunächst die gesamte absolute Vor- und Zubereitungszeit von Ihrem Zieltermin ab.

Zurück zum Beispiel: Ziel für das fertige Brot ist Sonntag 12 Uhr. Bei einer Vor- und Zubereitungs-

zeit von 26 Stunden müssten Sie am Samstag um 10 Uhr mit den ersten Vorbereitungen beginnen. Ist dieser Beginn für Sie in Ordnung, rechnen Sie anschließend vom Zielzeitpunkt rückwärts. 12 Uhr kommt das Brot am Sonntag aus dem Ofen. 1 Stunde Backzeit ergibt 11 Uhr als Backtermin. Die Zubereitung am Backtag dauert inklusive aller Garphasen 5 Stunden. Die Zutaten müssten also 6 Uhr vermischt und zum Teig geknetet werden. Der Vorteig benötigt 20 Stunden bis zur vollen Reife. Sie müssen ihn also um 10 Uhr am Samstag anrühren.



#### MEIN TIPP

Bauen Sie sich in Ihren Plan immer Zeitpuffer ein, insbesondere am Backtag selbst. Die in den Rezepten angegebenen Garzeiten unterliegen je nach Teig- und Raumtemperatur und anderen Faktoren Schwankungen. So kann es sein, dass Sie Ihren Teig deutlich länger oder kürzer gehen lassen müssen bis er die gewünschte Reife hat. Ähnliches gilt für die Knetzeiten.

Backen Sie an einem Tag mit vielen Rezepten, lohnt sich ein übersichtlicher Backplan in Tabellenform, in dem Sie bereits erledigte Punkte streichen können. In den Tabellenkopf schreiben Sie spaltenweise die Tage bis zum Backtag, den Backtag selbst, den Backbeginn und das Backende. In die Tabellenzeilen werden dann die Zeiten und Aufgaben pro Rezept eingetragen.

# Fachbegriffe auf einen Blick

## **ABGLÄNZEN**

Abstreichen oder Absprühen der Brotkruste vor und/oder nach dem Backen mit Wasser, einer Glanzstreichle oder einer anderen flüssigen Substanz unter Bildung einer glänzenden Schicht.

## **ABSTREICHEN**

Aufbringen von flüssigen Stoffen oder Stoffgemischen mit Pinsel oder Bürste auf die Brotkruste.

## **ANBACKEN**

Erste und kürzeste Backphase bei hoher Temperatur (ca. 10–15 Minuten).

## **ANSTELLGUT (ASG)**

Eine vorhandene Sauerteigkultur, die zum Ansetzen eines Sauerteiges dient.

## **AUFARBEITEN**

Bezeichnet die Bearbeitung des Teiges nach der Stockgare (Teigruhe) und umfasst im Wesentlichen das Abtrennen von Teiglingen sowie das Wirken.

## **AUFFRISCHEN**

Regelmäßiges Mischen des kühl gelagerten Sauerteiges (Anstellgut) mit Mehl und Wasser unter Gewährleistung ausreichender Reifezeit.

## **AUSMAHLUNGSGRAD**

Prozentuale Größe, die den zu Mehl vermahlenden Kornanteil angibt. Je kleiner der Ausmahlungsgrad, umso kleiner die Mehltypen, umso weniger Kornbestandteile im Mehl.

## **AUSBACKEN**

Letzte und längste Backphase bei fallender Temperatur im Anschluss an das Anbacken.

## **AUSBUND**

Kontrolliert oder zufällig aufgerissener Teil der Brotkruste während des Ofentriebes.

## **AUSSTOSSEN / ZUSAMMENSTOSSEN**

Sehr kurzes, aber kräftiges Durchkneten des Teiges.

## **AUTOLYSE**

Verquellen von Weizen- und Dinkelmehl und Wasser bei Zimmertemperatur über 20–60 Minuten (selten auch bis zu 24 Stunden) zur Verbesserung der Teigeigenschaften und Reduzierung der Knetzeit.

## **EINSCHIESSEN / EINSCHIEBEN**

Hineinschieben von Brot in den Ofen.

## **FALTEN / AUFZIEHEN**

Dehn- und Faltvorgang innerhalb der Stockgare zum Straffen der Teigstruktur.

## **FENSTERTEST**

Schneller Test zur Überprüfung der Kleberentwicklung beziehungsweise Teigstraffung in Weizen- und Dinkelteigen durch Dehnen und Ausdünnen einer kleinen Teigprobe zwischen den Fingern.

## **FENSTERUNG**

Während der Abkühlung des Brotes gebildetes Netzwerk aus feinen Rissen auf der Kruste. Qualitätsmerkmal.

## **FINGERTEST**

Schneller Test zur Überprüfung des Garzustandes von Teiglingen während der Stückgare durch leichtes Eindringen der Teigoberfläche mit einem Finger.

## **FREIGESCHOBEN**

Ohne stützende Form frei im Ofen gebacken.

## **FÜHRUNG / TEIGFÜHRUNG**

Gesamter Herstellungsablauf eines Teiges vom Mischen der Zutaten bis zum Backen unter Steuerung verschiedener eigenschaftsbestimmender Faktoren.

## **GARE**

Phase zwischen Teigmachen und Backen. Umfasst die Stockgare, Zwischengare und die Stückgare.

**GÄRSTABILITÄT**

Maß für das Gashaltevermögen von Teigen. Eine gute Gärstabilität ist Voraussetzung für eine gute Gärtoleranz.

**GÄRTOLERANZ**

Fähigkeit eines Teiges, bei Erreichen oder Überschreiten der optimalen Gare dehnbar und elastisch zu bleiben.

**GÄRUNG**

Mikrobieller Prozess unter Bildung von Kohlenstoffdioxid und Alkohol, der den Teig reifen und aufgehen lässt.

**GLANZSTREICHE**

Mischung aus Wasser mit Stärke oder anderen Glanzmitteln zum Abglänzen der Brotkruste.

**GLUTEN/KLEBER**

Durch Quellung mit Wasser und Kneten erzeugter geordneter Verbund aus Eiweißstoffen (Gliadin, Glutenin) zur Entwicklung eines Teig- beziehungsweise Krumengerüsts. Bestimmt die Backfähigkeit eines Mehles.

**HYDRATATION**

In Prozenten ausgedrückter Wasseranteil des Teiges bezogen auf die Gesamtmehlmenge.

**LANGSTOSSEN**

Formen eines rund vorgewirkten länglich-ovalen Brötchenteiglings durch eine schnelle Handbewegung.

**LANGWIRKEN**

Formen eines länglich-ovalen Brotteiglings.

**KRUME**

Gelockertes, elastisches und von der Kruste umgebenes Inneres eines Brotes.

**KRUSTE**

Feste, gebräunte und knusprige äußere Schicht eines Brotes.

**MEHLKOCHSTÜCK (TANGZHONG, WATER ROUX)**

Erhitztes und dadurch zähflüssig verkleistertes Gemisch aus Mehl und Wasser oder Milch. Erhöht die Teigausbeute und verbessert die Krumeneigenschaften von Brot.

**MEHLTYPE**

Auf dem Mineralstoffgehalt (Aschegehalt) basierende Sorteneinteilung innerhalb der jeweiligen Getreideart. Weizenmehl der Type 550 enthält durchschnittlich 550 mg Mineralstoffe pro 100 g Mehl.

**OFENTRIEB**

Starke Volumenzunahme des Brotes innerhalb der ersten Backphase durch verstärkte mikrobielle Tätigkeit und physikalische Prozesse.

**RÖSCHE**

Zart splitternde, knusprige, elastische Gebäckkruste. Qualitätsmerkmal.

**RUNDWIRKEN**

Formen eines runden Brotteiglings.

**RUNDSCHLEIFEN/SCHLEIFEN**

Formen von runden Brötchenteiglingen in der hohlen Hand.

**SCHLEIMSTOFFE (PENTOSANE)**

Zu den Ballaststoffen zählende Stoffgruppe. Bauen in Roggenteigen durch Quellung mit Wasser das Teig- und spätere Krumengerüst auf.

**SCHLUSS**

Die Nahtstelle eines Teiglings, an welcher der Teig beim Wirken zusammengeführt wurde.

**SCHÜTTFLÜSSIGKEIT**

Für die Teigbereitung notwendige Flüssigkeit, meist Wasser oder Milch.

**SCHWADEN / WRASEN**

Dem Ofen zugeführter heißer Dampf.

**STOCKGARE / TEIGRUHE**

Erste Garphase des Teiges.

**STÜCKGARE / ENDGARE**

Letzte Garphase des Teiges.

**TEIG AUSBEUTE (TA)**

Maß für die Teigkonsistenz. Mit 100 multipliziertes Verhältnis aus Teigmenge (Mehl, Schüttflüssigkeit) und Mehlmenge.





Brotkruste mit Fensterung

**TEIGEINLAGE**

Gewicht der vom Teig abzutrennenden Teigportionen.

**TEIGLING**

Vom Teig abgetrennte Teigportion im ungeformten oder geformten Zustand.

**VORSTUFE**

Mischung aus Getreideerzeugnissen und Flüssigkeit zum Verquellen von Getreidestärke, Eiweißen und Schleimstoffen sowie zur mikrobiellen Vermehrung und Aromabildung. Je nach Vorstufe auch mit Salz und/oder Milchsäurebakterien/Hefepilzen. Zur Vorstufe zählen Sauerteige, Vorteige, Quell-, Brüh- und Kochstücke.

**WIRKEN**

Formen des Teiges.

**ZWISCHENGARE**

Kurze Teigruhe zwischen zwei formgebenden Arbeitsschritten.





# Rezepte

FÜR DEN

## Anfang



# Landbrot

Das Landbrot ist ein Allrounder: Genau das richtige Brot für süße Aufstriche, milde Käse- und Wurstsorten sowie als Beilage zu Salaten.

## WEIZENMISCHBROT MIT DINKELANTEIL

Das Landbrot ist ein sehr einfaches Brot aus hellen Mehlen. Das Zusammenspiel der milden Krume mit der kräftigen Kruste verleiht ihm einen besonderen Geschmack. Zu seinem vielfältigen Aroma trägt außerdem der kalt geführte Dinkel-Vorteig bei.

### VORSTUFE:

Vorteigzutaten mischen, 1 Stunde Gare bei 20–22 °C, 22–24 Stunden Gare im Kühlschrank (4–6 °C)

### KNETEN:

5 Minuten langsam, 8–10 Minuten schnell (glatt, straff, elastisch)

### STOCKGARE:

1 Stunde, 20–22 °C

### AUFARBEITEN:

ausstoßen, rundwirken

### STÜCKGARE:

2 Stunden, 20–22 °C, im Gärkorb (Schluss nach oben)

### SCHNITT:

2 cm tief über Kreuz

### BACKEN:

50 Minuten bei 250 °C fallend auf 210 °C, mit Schwaden (Schluss nach unten)

## ZEITEN

Vorbereitung effektiv:	ca. 15 Minuten
Vorbereitung absolut:	ca. 24 Stunden
Zubereitung am Backtag effektiv:	ca. 45 Minuten
Zubereitung am Backtag absolut:	ca. 4 Stunden

## INFOS

Teiggesamtwicht:	ca. 1155 g
Teigeinlage:	ca. 1155 g
Teigausbeute:	160
Teigtemperatur:	25 °C

## VORTEIG

210 g Dinkelmehl 1050	30 %	100 %
210 g Wasser (18–20°C)	30 %	100 %
2,1 g Frischhefe	0,3 %	1 %

## HAUPTTEIG

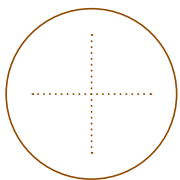
Vorteig	
490 g Weizenmehl 1050	70 %
210 g Wasser (40°C)	30 %
4,9 g Frischhefe	0,7 %
14 g Honig	2 %
14 g Salz	2 %

**MEIN TIPP**

Wenn die Zeit zwischen dem Ansetzen des Vorteiges und dem Backtag etwas weniger als 22–24 Stunden beträgt, können Sie die Schüssel ein oder zwei Fächer höher stellen, da die Temperaturen in den meisten Kühlschränken von unten nach oben steigen.

**MEIN TIPP**

Ist kein Gärkorb zur Hand, können Sie den Teigling auch sofort nach dem Formen mit dem Schluss nach unten auf Backpapier setzen. Zur Gare muss er zuvor bemehlt und dann mit einer Folie oder einem ausreichend großen Behälter abgedeckt werden.



Für den Vorteig eine Schüssel mit Wasser füllen, die Hefe hineinbröckeln und das Mehl zugeben. Die Zutaten mit einem Löffel verrühren. Der Vorteig muss nicht glatt und homogen aussehen. Es genügt, wenn alle Zutaten miteinander vermischt sind.

Die Schüssel mit einer Folie oder einem Deckel abdecken. Den Teig bei Raumtemperatur (ca. 20–22 °C) 1 Stunde lang reifen lassen. Die Schüssel anschließend für 22–24 Stunden bei 4–6 °C im Kühlschrank lagern (z. B. im untersten Fach). Der Vorteig ist reif, wenn er deutlich aufgegangen ist, Blasen schlägt und aromatisch riecht.

Am Backtag den Vorteig mit sämtlichen Zutaten für den Hauptteig 5 Minuten auf niedrigster Stufe vermengen. Anschließend 8–10 Minuten auf zweiter Stufe zu einem glatten, straffen und elastischen Teig kneten.

Den Teig 1 Stunde luftdicht abgedeckt bei ca. 20–22 °C gehen lassen.

Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche von Hand kräftig austoßen, um das während der ersten Gare entstandene Gas auszudrücken.

Den Teig rund formen und mit dem Schluss nach oben in einem runden und bemehlten Gärkorb ca. 2 Stunden abgedeckt bei etwa 20–22 °C zur Gare stellen.

Hat sich der Teig sichtbar vergrößert, den Teig vorsichtig aus dem Gärkorb auf Backpapier stürzen. Der Schluss befindet sich nun unten. Das anhaftende Mehl mit der Hand gleichmäßig verstreichen.

Den Teigling mit einem scharfen Messer und gerader Klinge ca. 2 cm tief über Kreuz einschneiden.

(SIEHE GRAFIK LINKS)

Das Backpapier mit Teigling in den kräftig vorgeheizten Ofen schieben. Bei 250 °C mit viel Schwaden 50 Minuten ausbacken. Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen und die Temperatur auf 210 °C senken. In den letzten 10 Minuten die Temperatur auf 250 °C erhöhen und die Ofentür einen Spalt breit geöffnet lassen, damit die Kruste schön rösch wird.

Das Brot unbedeckt auf einem Gitterrost abkühlen lassen.

# Saatenbrot

Das Saatenbrot schmeckt hervorragend zu milden Käse- und Wurstsorten, zu Salaten oder einfach nur mit Frischkäse oder Butter bestrichen.

## WEIZENBROT MIT VOLLKORNANTEIL, SONNENBLUMENKERNEN, KÜRBISKERNEN UND LEINSAMEN

Dieses Brot besticht durch einen hohen Vollkorn- sowie Saatenanteil. Dennoch ist seine Krume weich, saftig und locker. Dank der Sonnenblumen- und Kürbiskerne entwickelt sich ein ausgezeichneter, nussig-milder Geschmack. Dieses Aroma ist in der kräftig ausgebackenen, knusprigen Kruste besonders intensiv, da sich in den Kernen Röststoffe entwickeln. Um eine weiche, elastische und großvolumige Krume zu erhalten, wird Ei in den Teig gegeben: Das im Eigelb enthaltene Lecithin wirkt als natürlicher Emulgator und sorgt so für eine optimale Verteilung der Fettstoffe im Teig.

### VORSTUFE:

Quellstückzutaten mischen, 6–8 Stunden bei 6–10 °C quellen lassen  
**KNETEN:** 8 Minuten langsam, 6 Minuten schnell (weich bis mittelfest, schwer, etwas klebend)

### STOCKGARE

10–12 Stunden, 4–5 °C

### AUFARBEITEN I:

ausstoßen, rundwirken

### ZWISCHENGARE:

30 Minuten, 20–22 °C

### AUFARBEITEN II:

langwirken, Pain fendu

### STÜCKGARE:

2 Stunden, 20–22 °C, im Gärkorb (Schluss nach oben)

### BACKEN:

50 Minuten (Schluss nach unten), 250 °C fallend auf 220 °C, mit Schwaden

## ZEITEN

Vorbereitung effektiv:	ca. 30 Minuten
Vorbereitung absolut:	ca. 20 Stunden
Zubereitung am Backtag effektiv:	ca. 30 Minuten
Zubereitung am Backtag absolut:	ca. 3 ½ Stunden

## INFOS

Teiggesamtgewicht:	ca. 1175 g
Teigeinlage:	ca. 1175 g
Teigausbeute (theoret.):	188
Teigtemperatur:	24 °C

## QUELLSTÜCK

80 g kernige Haferflocken	16 %
70 g Leinsamen (geschrotet)	14 %
50 g Sonnenblumenkerne	10 %
50 g Kürbiskerne	10 %
50 g Hartweizengrieß	10 %
325 g Wasser (kalt)	65 %

## HAUPTTEIG

Quellstück	
170 g Weizenmehl 550	34 %
170 g Weizenvollkornmehl	34 %
30 g Roggenvollkornmehl	6 %
95 g Wasser (95 °C)	19 %
5 g Frischhefe	1 %
50 g Ei (ca. 1 Stück)	10 %
20 g Pflanzenöl	4 %
10 g Salz	2 %





Die festen Zutaten für das Quellstück in einer Schüssel gut vermischen. Das Wasser darüber gießen, nochmals umrühren und anschließend abgedeckt 6–8 Stunden bei 6–10 °C (z. B. Keller oder Kühlschrank) quellen lassen.

Für den Hauptteig das Quellstück mit dem heißen Wasser mischen, anschließend die übrigen Zutaten zugeben und in einer Knetschüssel 8 Minuten auf niedrigster Stufe vermengen. Anschließend weitere 6 Minuten auf zweiter Stufe kneten, bis ein relativ weich erscheinender, aber trotzdem elastischer Teig entstanden ist. Der Teig ist ausreichend entwickelt, wenn er sich beim Kneten nahezu vollständig vom Schüsselrand löst, aber noch etwas am Boden kleben bleibt.

Den Teig abgedeckt in einer Schüssel für 10–12 Stunden bei 4–5 °C im Kühlschrank lagern (z. B. in der unteren Kühlschrankhälfte).

Am Backtag den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche von Hand kurz kneten, um das während der Gare entstandene Gas auszudrücken.

Den Teig zu einer Kugel vorformen und anschließend abgedeckt mit einem Leinentuch, einer Schüssel oder Folie 30 Minuten bei ca. 20–22 °C gehen lassen.

Die Kugel zu einem ovalen, länglichen Laib formen. Den Laib mit Schluss nach unten auf die etwas bemehlte Arbeitsfläche setzen und entlang der Längsachse mit wenig Mehl bestäuben. Den Laib mit einem Rollholz (ca. 2–3 cm Durchmesser) der Länge nach bis wenige Millimeter vor Erreichen der Arbeitsfläche eindrücken. Mit beiden Händen seitlich unter die nun entstandenen, noch zusammenhängenden Teiglingshälften greifen. Den Teigling mit der eingedrückten Seite nach unten in einen bemehlten Gärkorb legen. Der Schluss zeigt nach oben.

(SIEHE GRAFIK RECHTS)

Den Teigling im abgedeckten Gärkorb 2 Stunden bei ca. 20–22 °C zur Gare stellen. Das Volumen sollte sich nicht ganz verdoppeln.

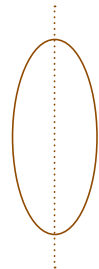
Vor dem Backen den Teigling auf Backpapier oder einen mit Grieß bestreuten Brotschieber stürzen. Die eingedrückte Seite des Teiglings zeigt jetzt nach oben. Der Eindruck ist nur noch als dünne Naht in der Teiglingsmitte erkennbar.

Das Brot im kräftig vorgeheizten Ofen bei 250 °C mit Schwaden insgesamt 50 Minuten dunkelbraun backen. Nach 10 Minuten die Ofentür weit öffnen, den Schwaden ablassen und die Temperatur auf 220 °C senken. Während der letzten 5–8 Minuten die Temperatur auf 250 °C erhöhen und die Ofentür einen Spalt breit öffnen, damit die Kruste knusprig wird.

Das Brot auf einem Gitterrost bei Zimmertemperatur unbedeckt vollständig abkühlen lassen.

#### MEIN TIPP

Um das Brot noch aromatischer zu machen, können Sie die Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten.



#### MEIN TIPP

Haben Sie keine Angst vor der weichen Konsistenz des Teiges. Nach der kalten Gare im Kühlschrank lässt er sich hervorragend bearbeiten, da sowohl die Bestandteile des Quellstückes als auch die Vollkornmehle noch aufquellen und damit Wasser binden.



# Weizenmischbrot I

Ein ideales Alltagsbrot – dazu schmecken eigentlich alle Aufstriche und Beläge. Die helle, lockere und mild-aromatische Krume und die kräftig-würzige Kruste zeichnen dieses Weizenmischbrot aus.

## WEIZENMISCHBROT MIT VOLLKORNAnteil UND BALSAMICO

Gute Mischbrote mit einem relativ hohen Anteil an Roggenmehl werden in aller Regel mit Sauerteig gebacken. Um den Roggen für den menschlichen Magen aufzuschließen und bekömmlicher zu machen, muss der Teig gesäuert werden. Das geschieht in der Regel durch Sauerteig, der Milch- und Essigsäuren enthält. Bei diesem Brot wird statt Sauerteig Essig verwendet. Er reicht für die geringe Roggenmenge aus, die nur 25 % der Gesamtmehlmenge ausmacht. Sie können dem Weizenmischbrot durch verschiedene Essigsorten immer wieder unterschiedliche geschmackliche und farbliche Nuancen verleihen. Der Zucker fördert die beginnende Gärung, da ihn die Hefen – im Gegensatz zum Mehl – direkt in Kohlenstoffdioxid und Alkohol umwandeln können. Der Vollkornanteil sorgt für einen erhöhten Mineralstoffgehalt. Und der Vorteig schließlich unterstützt den ausgewogenen Geschmack.

<b>VORSTUFE:</b>	Vorteigzutaten mischen, 12 Stunden bei Raumtemperatur (20–22 °C) reifen lassen
<b>KNETEN:</b>	8 Minuten langsam, 3 Minuten schnell (fest, elastisch, schwach bis nicht klebend)
<b>STOCKGARE:</b>	1 ½ Stunden, 20–22 °C, nach je 30 Minuten falten
<b>AUFARBEITEN:</b>	langwirken, Pain fendu
<b>STÜCKGARE:</b>	45 Minuten, 20–22 °C, im Gärkorb (Schluss nach oben)
<b>BACKEN:</b>	50 Minuten, 250 °C fallend auf 210 °C, mit Schwaden (Schluss nach unten)

## ZEITEN

Vorbereitung effektiv:	ca. 10 Minuten
Vorbereitung absolut:	ca. 12 Stunden
Zubereitung am Backtag effektiv:	ca. 30 Minuten
Zubereitung am Backtag absolut:	ca. 3 ½ Stunden

## INFOS

Teiggesamtwicht:	ca. 1170 g
Teigeinlage:	ca. 1170 g
Teigausbeute:	163
Teigtemperatur:	26 °C

## VORTEIG

245 g Weizenvollkornmehl	35 %	100 %
196 g Wasser (18–20°C)	28 %	80 %
0,49 g Frischhefe	0,07 %	0,2 %

## HAUPTTEIG

Vorteig		
280 g Weizenmehl 1050		40 %

175 g Roggenmehl 1150	25 %
210 g Wasser (35°C)	30 %
6,5 g Frischhefe	0,93 %
14 g Salz	2 %
35 g dunkler Balsamico-Essig	5 %
2,8 g Zucker	0,4 %
(7 g inaktives Flüssigmalz)	(1 %)

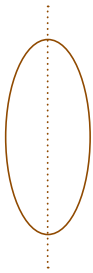
Die Vorteigzutaten mit einem Löffel zu einem klebenden, halbfesten Teig mischen. Den Vorteig 12 Stunden bei ca. 20 °C reifen lassen. Ist der Vorteig reif, sollte er im Inneren eine lockere, wabenartige Struktur aufweisen und aromatisch duften.

Für den Brotteig den Vorteig zusammen mit allen übrigen Zutaten für den Hauptteig mit der Knetmaschine 8 Minuten auf niedrigster Stufe und weitere 3 Minuten auf zweiter Stufe zu einem leicht klebenden Teig verarbeiten, der sich am Ende des Knetvorganges vollständig vom Schüsselboden löst. Der Teig sollte einen angenehm säuerlichen Geruch aufweisen, feucht glänzen und von mittelfester Konsistenz sein.

Den Teig 1 ½ Stunden luftdicht abgedeckt in einer Schüssel bei 20–22°C zur Gare stellen. Nach 30 Minuten und 1 Stunde jeweils auf der bemehlten Arbeitsfläche falten und danach in die Schüssel zurücklegen.

Nun einen länglichen Laib wirken. Dabei darauf achten, dass der Teig gut entgast wird, um eine gleichmäßige Porung zu erzielen. Den Laib entlang seiner Längsachse etwas bemehlen und mit dem Rollholz nach unten bis auf die Arbeitsfläche eindrücken. Die beiden Teighälften etwas zusammendrücken und mit der eingedrückten Seite nach unten in Bäckerleinen oder einem bemehlten Gärkorb ca. 45 Minuten bei 20–22°C gehen lassen.

(SIEHE GRAFIK LINKS)



Den Laib mit Schluss nach unten (eingedrückte Seite nach oben) auf Backpapier oder einen mit Grieß bestreuten Brotschieber stürzen. Das überschüssige Mehl mit der Hand verstreichen.

Im auf 250 °C vorgeheizten Backofen 50 Minuten mit Schwaden dunkelbraun backen. Nach 10 Minuten die Ofentür weit öffnen, um den Schwaden abzulassen. Die Temperatur auf 210 °C senken. Für eine rösche Kruste während der letzten 5 Backminuten die Ofentür einen Spalt breit geöffnet lassen und die Temperatur auf 250 °C einstellen.

Das Mischbrot unbedeckt auf einem Gitterrost abkühlen lassen.

# Weißbrot mit Buttermilch

Dank Schrot und Haferflocken ist dieses Brot nicht nur für klassische Weißbrotbeläge wie süße Aufstriche oder milde Käsesorten geeignet – es schmeckt auch mit würziger Wurst.

## WEIZENBROT MIT BUTTERMILCH, HAFERFLOCKEN UND WEIZENSCHROT

Weißbrot verdankt seinen Namen der cremeweißen Farbe seiner Brotkrume. Für diese ist Weizenmehl mit geringer Typenzahl beziehungsweise geringem Mineralstoffgehalt verantwortlich.

Zwar sieht ein Weißbrot mit seinem hellen, lockeren Inneren verführerisch aus, enthält aber nur wenig wertvolle Nährstoffe. Daher habe ich dem Weizenmehl in diesem Rezept Haferflocken und Weizenschrot zur Seite gestellt. Schrot und Hafer verleihen dem Brot zudem einen gewissen Biss, die Buttermilch macht die Krume angenehm fluffig.

Aufgrund der vorteiglosen Führung bleibt das Brot nicht sehr lange frisch und Sie sollten es daher innerhalb von 1 bis 3 Tagen aufbrauchen. Danach wird es zunehmend fester, kann den Gaumen aber immer noch erfreuen, wenn Sie es toasten.

<b>KNETEN:</b>	5 Minuten langsam, 10 Minuten schnell (straff, fest, elastisch)
<b>STOCKGARE:</b>	12–16 Stunden, 4–5 °C
<b>AUFARBEITEN:</b>	ausstoßen, Bâtard formen
<b>STÜCKGARE:</b>	105 Minuten, 20–22 °C, auf Backpapier oder in Bäckerleinen
<b>SCHNITT:</b>	2 cm tiefer Doppelschnitt
<b>BACKEN:</b>	50 Minuten, 250 °C fallend auf 190 °C, mit Schwaden, danach mit Wasser abstreichen oder absprühen

### ZEITEN

Vorbereitung effektiv:	20 Minuten
Vorbereitung absolut:	12 ½–16 ½ Stunden
Zubereitung am Backtag effektiv:	ca. 20 Minuten
Zubereitung am Backtag absolut:	ca. 2 ½ Stunden

### INFOS

Teiggesamtwicht:	ca. 1050 g
Teigeinlage:	ca. 1050 g
Teigausbeute (theoret.):	170
Teigtemperatur:	25 °C

### HAUPTTEIG

498 g Weizenmehl 550	83 %	6 g Frischhefe	1 %
51 g Weizenschrot	8,5 %	12 g Salz	2 %
51 g kernige Haferflocken	8,5 %	12 g Zucker	2 %
420 g Buttermilch (1 % Fett, ca. 5 °C)	70 %		

