



ulmer

MUT ZUR LAUGE!

**Lutz
Geißler**

Mehr als Brezeln,
Stangen und Brötchen:

Geniale Laugengebäcke
zu Hause backen

Fotos von
Oliver Brachat

Lutz Geißler

MUT ZUR LAUGE!

Lutz Geißler

MUT ZUR LAUGE!

Mehr als Brezeln, Stangen
und Brötchen:

Geniale Laugengebäcke
zu Hause backen

Mit Fotos von
Oliver Brachat

VORWORT

- 11 Auf ein Wort

DAS HANDWERKSZEUG

- 17 Was unterscheidet Laugenteige von „normalen“ Teigen?
19 Wichtige Kleinigkeiten
20 Den Teig richtig kneten
38 Teiglinge gehenlassen (Stückgare)
43 Das Anhauen
45 Das Laugen
56 Richtig schneiden
58 Zierde – Salz & Co.
58 Richtig backen
62 Richtig lagern
63 Jederzeit Laugengebäck
66 Backtag planen

DIE GRUNDTEIGE

- 74 A – Bayerischer Laugenteig
78 B – Schwäbischer Laugenteig
82 C – Vollkorn-Laugenteig
86 D – Dinkel-Laugenteig
90 E – Veganer Laugenteig
94 F – Süßer Laugenteig
98 G – Laugenteig ohne Hefe
102 H – Lutz' Laugenliebling

DIE REZEPTE

- 109 Brezeln
133 Brötchen
179 Besonderes
197 Pikantes und Süßes
229 Dauerhaftes

242 ANTWORTEN FINDEN

SERVICE

- 250 Register
254 Über den Autor
256 Impressum



BREZELN



Bayerische Brezel

109



Schwäbische Brezel

113



Badische Brezel

115



Fränkische Brezel

119



Wiesn-Brezn

123



Käsebreze

127



Saatenbrezel

129



Soft Pretzel

131

BRÖTCHEN



Laugenbrötchen
133



Laugenweck
136



Laugenstangerl
139



Laugenstange
141



Laugenstange XL
145



Laugenknoten
147



Laugenknopf
151



Laugenflesserl
155



Laugenhörnchen
157



Laugenkringel
161



Laugenmailänder
163



Laugenwirbel
167



Laugenbagel
169



Laugenkranz
173



Laugen-Bun
177



BESONDERES



Laugenkastanien

179



Laugenherzen

181



Laugenmaus

185



Laugenspatz

187



Laugenigel

191



Laugenfougasse

193

**Probieren Sie die Rezepte aus und
posten Sie Ihre Ergebnisse unter dem
Hashtag [#mutzurlauge](#).**

PIKANTES UND SÜSSES



Laugencroissant
197



Laugenecken
203



Laugenlocken
211



Laugentaschen
217



Laugenschnecken
219



Laugenpizza
223



Laugenzunge
225

DAUERHAFTES



Knusperbrezel
229



Laugencracker
231



Laugen-Grissini
235



Laugenchips
237



Laugenbrösel
239



AUF EIN WORT

Ich könnte an dieser Stelle über die Maillard-Reaktion philosophieren, die Prozesse auseinandernehmen, die zum typischen Geruch und Geschmack von Laugengebäck führen oder mich in historischen Details verlieren. Nichts davon würde dieser Gebäckart gerecht. Denn Laugengebäck ist eine ganz eigene Kategorie von Backwaren. Eine, die keine Konkurrenz hat. Eine, die unvergleichlich riecht und schmeckt.

„Laugengebäck ist die einzige Droge, von der man guten Gewissens abhängig sein kann.“

Kastanienbraun, glatt und glänzend, hier und da kleine Salzkristalle. Mal fein knusprig, mal ein wenig ledrig, mal extrem fluffig, mal mit etwas Biss. Immer aber verströmt Laugengebäck einen unnachahmlichen Duft, der so einmalig ist, dass jede und jeder ein Laugengebäck mit verbundenen Augen in einem Berg von anderen Backwaren finden könnte.

Ich habe in meinem Leben noch niemanden getroffen, der bei einer guten Laugenbrezel oder einem Laugenbrötchen nicht schwach geworden wäre. Bei Laugencroissants gehen die Meinungen allerdings schon auseinander. Ich bin ein großer Fan dieser Köstlichkeit und müsste nicht lang überlegen, ob ich mich lieber für das Laugencroissant oder die Laugenbrezel entscheiden würde.

Laugengebäcke, im Speziellen Laugenbrezeln, sind je nach Legende im 15. Jahrhundert in Schwaben oder im 19. Jahrhundert in Bayern durch ungewollten Kontakt von Reinigungslauge mit Teiglingen zufällig entstanden. Sie blieben lange Zeit regionale Spezialitäten

und haben sich erst in den vergangenen Jahrzehnten aus ihrer süddeutschen Heimat über das gesamte Bundesgebiet verbreitet und weiterentwickelt. Kaum ein Backshop, kaum eine Bäckerei ohne Laugenbackwaren. Vieles ist reine Industrieware mit einer entsprechend langen und kryptisch zu lesenden Zutatenliste.

In diesem Buch finden Sie „saubere“ Rezepte, die nur mit den Grundrohstoffen Mehl, Wasser, Salz, Hefe und Fett arbeiten. Dazu kommt eine gehörige Portion Zeit für die Teigreife, damit sich auf ganz natürlichem Weg viel Geschmack und eine gute Bekömmlichkeit entwickelt. Eine Zutat aus dem „Chemiebaukasten“ darf allerdings nicht fehlen: die Natronlauge. Ohne sie entsteht kein Laugengebäck.

Ich möchte Ihnen mit diesem Buch das Handwerkzeug mitgeben, selbst sehr gutes Laugengebäck zu backen. Sehen Sie das Buch als Werkzeugkasten und Bauanleitung. Es ermöglicht Ihnen, mit eigenen Formen zu spielen, neue Geschmacksrichtungen zu erkunden oder den Teig zu „lesen“.

Wie Sie es vielleicht schon von meinen anderen Büchern und meiner Onlineplattform brotbacken.de gewöhnt sind, bekommen Sie immer auch eine kräftige Portion Hintergrundwissen dazu. Denn das braucht es, um Fehler beheben und selbst kreativ werden zu können.

Möge Ihnen mein Buch einen guten Start in die Laugenbäckerei ermöglichen!



Lutz Geißler

HAND WERKS ZEUG

DAS HANDWERKSZEUG

Backen ist ein Handwerk. „Mal eben schnell“ geht meistens schief oder schmeckt nicht so gut, wie es schmecken könnte. Deshalb lege ich Ihnen die folgenden Kapitel ans Herz. Lesen Sie die Grundlagen aufmerksam durch. Nicht alles müssen Sie gleich verinnerlichen und umsetzen, aber es hilft zu wissen, wo welcher Tipp und welcher Kniff zu finden ist. Und die ersten kleinen Stolperfallen können Sie so auch umgehen.

Ein Kapitel ist Pflicht: Ab Seite 45 finden Sie die Hinweise zum Umgang mit Lauge. Nach diesem Pflichttext und der ersten Lektüre des kleinen Grundlagenteils sollten Sie schnurstracks losbacken und Erfahrungen sammeln. Die dann auftauchenden Fragen können Sie im Nachgang mit Hilfe meines Buches klären. So werden Sie mit jedem Backtag zufriedener und erfolgreicher.

Klein, aber oho!

Wer Brot backen kann, kann auch Brötchen und andere „Kleingebäcke“ backen? Leider nicht. Obwohl sich scheinbar nur die Größe ändert, sind andere und mehr Handgriffe notwendig als bei Brot. Nur dann gelingen die Gebäcke besonders locker und knusprig.

Laugengebäcke gehören überwiegend in die Kategorie „Kleingebäck“, also Backwaren mit einer Masse von bis zu 250 g. Laugenbrote gibt es nicht. Und das hat einen einfachen Grund: Die gelaugte Kruste fällt angesichts der Dominanz der Krume (des Brotinneren) geschmacklich kaum ins Gewicht. Wer wirklich das „Laugen-Feeling“ haben möchte, der muss kleinteilig backen. Nur dann steht der besonders geschmacksintensive Krustenanteil in einem ausgewogenen Verhältnis zur Krume.

Ein Laugenbrötchen im Vergleich zu einem Laugenbrot. Der Krustenanteil im Brot ist deutlich geringer. Deshalb „verpufft“ der geschmackliche Effekt der Lauge.





aus bayerischem
Grundteig



mit 10 % mehr
Wasser



Was unterscheidet Laugenteige von „normalen“ Teigen?

Kurzfassung

- ✓ Der Teig ist fester.

Laugengebäcke durchlaufen grundsätzlich die gleiche Prozedur wie jeder andere Brot- oder Brötchenteig:

1. Zutaten einwiegen
2. Teig kneten
3. Teig gehenlassen (Stockgare)
4. Teiglinge portionieren
5. Teiglinge vorformen
6. Teiglinge entspannen lassen (Zwischengare)
7. Teiglinge formen
8. Teiglinge gehenlassen (Stückgare)
9. Teiglinge vorbereiten (hier: belaugen, ggf. schneiden)
10. Backen

Im Gegensatz zu anderen Backwaren haben Laugengebäcke allerdings eine relativ kurze „Halbwertszeit“. Sie sollten am besten frisch gegessen werden. Nur dann sind sie besonders knusprig und saftig. Der Grund ist einfach: Der typische Laugenteig ist sehr fest, enthält also wenig Wasser. Nur so kann der Teigling mehlarm bis mehlfrei geformt und problemlos belaugt werden. Nur so entsteht die charakteristische glatte Oberfläche. Nur so entwickelt sich die besonders feinporige und fluffige Krume.

Natürlich kann theoretisch jeder Brot- oder Brötchenteig mit Lauge überzogen werden. Das einzigartige Mundgefühl und die charakteristische Ästhetik entstehen jedoch nur, wenn der Teig sehr fest ist.

Es gibt ein paar Tricks, wie der Teig viel Feuchtigkeit speichern kann, aber trotzdem eine sehr feste Beschaffenheit behält. So bleibt das Gebäck länger frisch, ohne dass die typischen Merkmale verloren gehen (durch Quell- oder Brühstücke, siehe Dinkelteig Seite 86 und Lutz' Lieblingsteig Seite 102).

Das linke Laugenbrötchen wurde aus dem bayerischen Grundteig (Seite 74) gebacken, das rechte Brötchen mit 10 % mehr Wasser. Der weichere Teig hat negative Folgen für das Volumen, das Aufreißen und die Kruste.



10

1

2

8

3

5

4

6

7

9

Wichtige Kleinigkeiten

Es gibt eine kleine Auswahl an Zubehör, das ich Ihnen als Grundausrüstung zum Backen von Laugengebäck ans Herz legen möchte. Dazu gehören:

- ① **Waage**
Garantiert die immer gleiche Teigbeschaffenheit und Teiglingsgröße.
- ② **Teigkarte**
Hilft beim Portionieren des Teiges.
- ③ **Stichthermometer**
Zum Temperieren des Wassers und zum Prüfen der Teigtemperatur.
- ④ **Stofftücher**
Zum Reifenlassen und Anhaften der Teiglinge in der Stückgare.
Wahlweise aus Leinen oder Baumwolle.
- ⑤ **Gärfolie/-behälter**
Schützt die Teiglinge vor dem Anhaften in der Zwischengare.
- ⑥ **Dauerbackfolie**
Bis zu 3000 Mal wiederverwendbar. Auf Silikon- oder PTFE-Basis.
Gebäcke lösen sich deutlich besser als von herkömmlichem Backpapier.
- ⑦ **randloses dünnes Brett oder Blech**
Hilfreich, um die Teiglinge auf der Backfolie sorgenfrei auf das heiße Blech bzw. den Backstein im Ofen transportieren zu können.
- ⑧ **scharfes Messer (Wellenschliff) oder spitze Schere**
Für den perfekten Schnitt in Brezel und Brötchen.
- ⑨ **Wassersprühflasche**
Als Trick beim Formen und zum Absprühen der Gebäcke nach dem Backen (Glanz!).
- ⑩ **Knetmaschine**
Um Handarbeit und Zeit zu sparen.
- ⑪ **Backblech, Backstahl oder Backstein (Bilder siehe Seite 60)**
Verbessert den Ofentrieb und das Gebäckvolumen.

Die für das Belaugen nötige Ausstattung wird auf Seite 45 vorgestellt.

TIPPS für empfehlenswertes Backzubehör inklusive meiner Bezugsquellen finden Sie unter www.brotbackzubehoer.de!

Den Teig richtig kneten

Kurzfassung

- ✓ Der Teig muss glatt und geschmeidig sein.
- ✓ Am besten mit einer guten Knetmaschine kneten.

Laugenteig ist anstrengend. Da er besonders fest ist, braucht es viel Kraft und Zeit, um ihn auszukneten. Und das Auskneten ist wichtig für den Erfolg. Der Teig muss ganz glatt und geschmeidig sein, damit das Gebäck sein bestes Volumen entwickelt, besonders locker und knusprig wird.



Was passiert, wenn der Teig nur gemischt und nicht geknetet wird?

Die linken Brötchen zeigen es. Das Volumen bleibt kleiner, die Krume wird dichter. Die gute Nachricht: Es ist und bleibt ein sehr gutes Laugengebäck. Ohne Vergleich würden Sie den Unterschied nicht so deutlich merken. Machen Sie sich also keine Sorgen, wenn Sie den Teig nicht kneten können. Formen Sie die Teiglinge schön straff, dann wird das Gebäck trotzdem gut, wenn auch nicht perfekt.



gemischt



geknetet



Der Fenstertest

Mit dem sogenannten Fenstertest können Sie prüfen, ob Ihr Teig ausgeknetet ist. Dazu nehmen Sie sich mit nassen Fingern ein tischtennisballgroßes Stück Teig aus der Knetschüssel und ziehen es langsam und mit wackelnder Handbewegung mit den Fingern von der Mitte zum Rand so dünn aus wie möglich. Ist die entstandene Haut (das „Fenster“) ganz glatt und straff, sind Sie am Ziel. Sieht das Fenster aber ungleichmäßig dick und runzelig aus, dann kneten Sie weiter.

So geht es:



Das Teigstück wird langsam und mit wackelnder Bewegung gedehnt ...



... bis es möglichst dünn und glatt ist.

So sieht er aus:



Schlechter Fenstertest mit einem noch nicht ausgekneteten Teig. Das Fenster sieht alles andere als glatt und straff aus. Dieser Teig muss weitergeknetet werden.



Sehr guter Fenstertest. Das Fenster sieht glatt und straff aus. Der Teig ist fertig geknetet („ausgeknetet“).

Normales Backpapier sollte nur für fettreiche Laugengebäcke verwendet werden, wie hier für die Käsebreze. Für alle anderen Laugengebäcke ist Dauerbackfolie die beste Wahl, unter anderem, weil sich Laugentropfen durch das Backpapier „fressen“ (allerdings nur neben und nicht unter dem Gebäck).



Kneten von Hand

Vor dem Einsatz von Knetmaschinen wurde Laugenteig von Hand geknetet. Das geht, ersetzt aber das Krafttraining im Fitnessstudio! Anstelle der Hand- und Armkraft hat man sich früher einer sogenannten „Teigbreche“ bedient. Ein stabiler Holzknüppel (die „Breche“) wurde an einem Ende über ein Scharnier mit dem Untergrund verbunden. Der Teig wurde von Hand grob zusammengemischt, dann unter die Breche gelegt und durch Auf- und Abbewegungen durchgewalkt. Immer wenn die Breche gehoben war, konnte der Teig ein Stück gedreht oder zusammenfaltend werden. Dann drückte die Breche ihn wieder kräftig zusammen. Dank dieses Wechsels aus Drücken, Drehen und Falten entstand ein geschmeidiger Teig – und das mit deutlich weniger Kraftanstrengung.

Zuhause kann heute natürlich auch noch von Hand geknetet werden. Dafür wird der Teig in der Schüssel grob vermischt und dann auf den unbemehlten Tisch gegeben. Nun arbeitet man den Teig durch intensives Drücken und Zusammenfallen kräftig durch, bis er ganz glatt ist. Das kann je nach Kraft und Tempo bis zu 45 Minuten dauern.

Laugenteig von Hand geknetet → Schritt-für-Schritt-Fotos siehe nächste Seite.



Kneten mit der Maschine

Heute gibt es zum Glück Küchen- und Knetmaschinen, die uns diese Arbeit abnehmen können. Allerdings sind sie selten für derart feste Teige ausgelegt. Eine normale Küchenmaschine wie die KitchenAid oder die Kenwood ist mit 500–750 g Laugenteig schon am Limit. Hier sollten Sie auf sehr geringer Geschwindigkeit und dafür länger kneten. Maschinen, die speziell für das Teigkneten konstruiert wurden, etwa die Häussler Nova oder die Wilfa Probaker, schaffen auch bei höherer Geschwindigkeit mehr Teig (Häussler bis zu 1,5 kg, Probaker bis zu 4 kg).



TIPP Möchten Sie mehr über Knetmaschinen für zuhause erfahren? Besuchen Sie meine Themenseite www.teigkneten.de!

WICHTIG Mit dem Handrührgerät sollten Sie gar nicht erst versuchen, den Laugenteig zu kneten. Es würde früher oder später den Dienst versagen.

Laugenteig von der Maschine geknetet.