

Valesa Schell



ulmer

NO KNEAD BROTE

OHNE KNETEN
UNKOMPLIZIERT BACKEN





Valesa Schell

NO KNEAD **BROTE**

OHNE KNETEN
UNKOMPLIZIERT BACKEN





INHALT

Vorwort 5

WISSENSWERTES 7

Was bedeutet No-Knead-Backen? 8

Das Prinzip von No Knead 11

NO-KNEAD-BACKEN AUF REISEN 19

Backen beim Campen und im Urlaub 20

ZU DEN REZEPTEN 27

Zutaten und Zubereitungsschritte 28

NO-KNEAD-BROTE UND -BRÖTCHEN MIT HEFE 41

NO-KNEAD-BROTE UND -BRÖTCHEN MIT SAUERTEIG 77

Ansetzen und Weiterführen von Sauerteig 78

NO-KNEAD-BROTE UND -BRÖTCHEN MIT LIEVITO MADRE 101

Ansetzen und Weiterführen
von Lievito Madre 102

NO-KNEAD-BROTE UND -BRÖTCHEN MIT VOLLKORN UND URKORN 127

NO-KNEAD-PIZZA, -FLAMMKUCHEN & CO. 149

NO-KNEAD-TEIGE FÜR SÜSSES GEBÄCK 159

SERVICE 169

Bezugsquellen (Onlineshops) 170

Weiterführende Literatur 170

Blogs 171

Communities 171

Schnell nachgeschlagen 172

Die Autorin 174



VORWORT

ZU HAUSE GANZ EINFACH KÖSTLICHE BROTE, BRÖTCHEN & CO. BACKEN –

wie das gelingt, habe ich schon in meinem zweiten Buch „All-in-One-Brote“ gezeigt. Darin erfahren Sie auch, wie sich der gesamte Backprozess gut in den Alltag integrieren lässt.

Eine noch einfachere und unkompliziertere Möglichkeit ist das sogenannte „No-Knead-Backen“. Übersetzt bedeutet das, einen Brotteig ohne Kneten anzusetzen. Die Zutaten für den Teig werden also lediglich vermischt und gehen dann lange. Dabei entwickelt sich der Teig ganz von allein – ohne das übliche Dehnen und Falten. Das, was in der Regel die Küchenmaschine erledigt, nämlich den Teig zu einer homogenen Masse zu verarbeiten, übernimmt hier die Zeit. Bei dieser Technik sind nur wenige Backhelfer und Arbeitsschritte nötig. Deshalb können Sie die Rezepte auch überall problemlos umsetzen: bei sich zu Hause, bei Freunden, im Urlaub oder wo auch immer.

Im Gegensatz zu anderen No-Knead-Büchern habe ich in meinem Buch einige Dinge anders gelöst: Ich gehe anders vor und bereite alle Teige so zu, dass sie auch Backeinsteigern ohne großartige Vorkenntnisse gelingen. Zudem gebe ich Ihnen viele Tipps, wie Sie das Backen etwas flexibler gestalten können, sodass es in Ihren Tagesablauf passt. Aber auch fortgeschrittene Hobbybäcker kommen auf den folgenden Seiten auf ihre Kosten und können ihrem Kenntnisstand entsprechend Brote, Brötchen, Herzhaftes und Süßes nachbacken.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Blättern und Lesen und gutes Gelingen bei Ihren Broten, Brötchen und anderen Backwerken.

Herzlichst
Ihre







WISSENSWERTES

WAS BEDEUTET NO-KNEAD-BACKEN?

DER URSPRUNG UND WIE ES FUNKTIONIERT

Bekannt wurde das Prinzip des No-Knead-Backens durch Maik Bittmann, einen Foodjournalisten der New York Times. Er besuchte Jim Lahey in seiner damals schon bekannten Bäckerei „Sullivan Street Bakery“ in New York. Lahey, der eigentlich Künstler war, träumte als junger Mann davon, zu Hause das perfekte Brot in einem normalen Küchenbackofen zu backen. Bei einer Studienreise nach Italien besuchte er italienische Bäcker, um ihnen über die Schulter zu schauen. Er sah dort u. a. wie in den Dörfern nach alter Tradition Brote in kleinen, kuppelförmigen Öfen gebacken wurden. Das brachte ihn auf die Idee, Brote im „Dutch Oven“, einem gusseisernen Topf mit Deckel zu backen. Außerdem entdeckte er in Italien das Rezept für ein Brot, das einfach nur angerührt und dann lange beiseitegestellt wird. Lahey war so begeistert, dass er beschloss, das Bäckerhandwerk von Grund auf zu erlernen. Später kehrte er nach Italien zurück und ging bei verschiedenen Bäckern in die Lehre. Zurück in New York begann er in einer Garage die ersten Brote zu backen, um sie auf einem Markt in Soho zu verkaufen. Dort entdeckte ihn ein ortsansässiger Bäcker und engagierte ihn für seine Bäckerei. Einige Jahre danach eröffnete Lahey seine eigene Bäckerei. Damit erlebte das Backen im Topf eine Renaissance und das No-Knead-Prinzip war geboren.

Der Dutch Oven wurde bereits von Siedlern im Westen der USA benutzt. Über offenem Feuer wurde darin gekocht, aber auch Brot gebacken. Das Backen in einem gusseisernen Topf war also wohl schon viel länger bekannt, wurde aber vor der Wiederentdeckung durch Lahey kaum noch angewendet.

WIE FUNKTIONIERT DAS NO-KNEAD-BACKEN?

Als Hobbybäcker verwendet man für gut gelungene Brotteige eine Knetmaschine, denn es ist wirklich beschwerlich, einen Brotteig von Hand zu kneten. Auch braucht man dafür die doppelte Zeit wie mit einer Knetmaschine – und das können schon mal 20–30 Minuten sein. Die Teigzutaten müssen nämlich so lange geknetet werden, bis ein Glutengerüst entsteht, das den Teig bindet und stabilisiert.

Das übernimmt im Falle von No-Knead-Teigen die lange Gehzeit. Dabei werden die Zutaten einfach nur in einer Schüssel sorgfältig verrührt und bleiben die im Rezept angegebene Zeit bei Raumtemperatur stehen. Durch diese lange Gehzeit verbinden sich die Glutenstränge genauso gut wie beim Kneten in einer Teigmaschine.



ANRÜHREN EINES No-Knead-Teiges mit dem Dänischen Schneebesen.



GUSSEISERNE TÖPFE zum Brotbacken.

Traditionell werden No-Knead-Brote in einem gusseisernen Topf mit Deckel gebacken. Dieser Topf hat den Vorteil, dass er im Backofen mit aufgeheizt wird, der Teig direkt in den heißen Topf kommt und dadurch besonders gut aufgeht. Der Wasserdampf, der zum Backen benötigt wird, entsteht im Topf ganz von selbst durch das Verdampfen der Flüssigkeit aus dem Teig. Im Topf wird die Krustenbildung etwas verzögert, d. h. der Teig geht zunächst von innen her auf und erst dann bildet sich die Kruste. Gusseiserne Töpfe gibt es in unterschiedlichen Varianten, zum Brotbacken muss es kein teurer Markentopf sein.

WAS IST DAS BESONDERE AN MEINEN REZEPTEN?

In anderen Büchern werden No-Knead-Brote immer im Topf gebacken – in diesem Buch jedoch nicht: Meine Brote werden freigeschoben gebacken, manche auch in einer Kastenform. Das Backen in einer Form ist übrigens bei allen meinen Rezepten möglich. Alternativ dazu können die Brotteige jedoch auch wie traditionell üblich in einem gusseisernen Topf gebacken werden.

Alle Teige haben eine Stockgare, also eine erste Gehzeit von 10–12 Stunden. Die Stückgare, die zweite Gehzeit nach dem Formen, ist unterschied-

lich lang. Der Teig wird bei allen Rezepten direkt nach dem Mischen sowie nochmals 1 Stunde später gefaltet. Das beschleunigt den Gareprozess etwas, ist aber nicht zwingend nötig.

WELCHE VORTEILE HAT DAS NO-KNEAD-BACKEN?

Der Teig kann jederzeit spontan angerührt werden, da Sie eben keine Knetmaschine benötigen. Für Teig und Brot brauchen Sie nur sehr wenige Backhelfer und Sie können den Teig überall anrühren: bei Freunden, im Urlaub, beim Campen oder auch mal bei der Schwiegermutter, um sie zu beeindrucken. Durch die lange Gare lässt sich die Teigzubereitung gut an Ihren Alltag anpassen: Der Teig kann entweder morgens angerührt und abends gebacken oder abends angerührt und morgens gebacken werden. Die lange Gare macht das Brot außerdem bekömmlicher und aromatischer, auch sind weniger Triebmittel erforderlich.

DAS PRINZIP VON NO KNEAD

WAS SIE WISSEN SOLLTEN

Damit Sie eine genauere Vorstellung vom No-Knead-Backen bekommen, erkläre ich Ihnen in diesem Kapitel, welches Handwerkszeug Sie benötigen und wie der Ablauf in einzelnen Schritten aussieht. Außerdem gibt es eine Übersicht mit flexiblen Gehzeiten, auf die Sie bei jedem Rezept zurückgreifen können, um die Zubereitung an Ihren Alltag anzupassen.

DAS HANDWERKSZEUG

Für No-Knead-Brote benötigen Sie nur wenige Küchen- und Backhelfer. Die meisten davon sind bestimmt schon in Ihrer Küche vorhanden:

- eine Schüssel (aus Kunststoff oder Glas) mit Deckel. Wer keinen passenden Deckel hat, deckt die Schüssel mit Frischhaltefolie ab. Wichtig ist, dass der Teig luftdicht verpackt ist, damit er nicht austrocknet.
- ein Esslöffel, Kochlöffel oder Dänischer Schneebesen
- ein Schneebesen
- eine kleine und eine große Teigkarte
- eine Kastenform oder ein gusseiserner Topf mit Deckel
- eventuell ein Gärkorb oder eine mit einem Geschirrtuch ausgelegte Schüssel
- eine Waage
- ein Pürierstab
- Backpapier oder Dauerbackfolie
- Einschießer (schmales Holzbrett oder Pizzaschieber)



HANDWERKSZEUG – mehr benötigen Sie für No-Knead-Brote nicht.

ZUM ABLAUF

Bei den meisten anderen No-Knead-Rezepten ist der Ablauf immer gleich: Die Teigzutaten werden verrührt, gehen lange (meist 20–24 Stunden), werden dann geformt und im gusseisernen Topf gebacken.

Von diesem Ablauf unterscheiden sich die Rezepte in diesem Buch jedoch leicht: Die Teige werden nicht ganz so weich gemacht und können daher meist auch freigeschoben gebacken werden. Alle Teige gehen zwischen 10 und 12 Stunden, damit sie gut in den Alltag integriert und quasi nebenher zubereitet werden können. Sie können entweder morgens angerührt und abends gebacken werden oder umgekehrt. Außerdem werden alle Teige direkt nach dem Verrühren einmal mit nassen Händen gefaltet und ein weiteres Mal 1–2 Stunden später oder auch nach 3–4 Stunden, sofern man die Möglichkeit dazu hat.

No-Knead-Teige kommen fast immer ohne Vorteige wie Brühstück, Hefevorteig, Sauerteig oder Quellstück aus. Diese sind auch nicht zwingend erforderlich. Doch besonders durch Vorteige mit Triebmittel lassen sich die Gehzeiten verkürzen. Trotzdem sind die Rezepte in diesem Buch in der Regel All-in-One-Teige ohne Vorteig, das macht sie besonders unkompliziert und leicht umsetzbar. Nur ein paar Rezepte verwenden ein Mehlkochstück als Vorteig.

Der Teig kann in einer runden Schüssel oder in einer rechteckigen Teigwanne (jeweils mit Deckel) angerührt werden und geht dann auch darin. Ich empfehle aber eher eine runde Schüssel.

Alle Zutaten werden gleich am Anfang miteinander vermischt und bilden durch das Verquellen und die langen Gehzeiten ein Glutengerüst aus. Im Gegensatz dazu entsteht das Glutengerüst bei maschinell oder händisch gekneteten Teigen eben durch das Kneten.

DIE EINZELNEN SCHRITTE

- Zuerst alle flüssigen Zutaten, Salz und die Triebmittel in die Schüssel geben und mit einem Schneebesen sorgfältig verrühren **1**. Butter sollte immer sehr weich sein. Kommt Lievito Madre in den Teig, wird er mit den flüssigen Zutaten mit dem Pürierstab gemixt, da er sich nur schlecht auflöst.
- Am einfachsten gelingt das Vermischen mit dem Dänischen Schneebesen **3**, den es speziell für schwere Brotteige gibt. Seine Anschaffung lohnt sich, wenn Sie häufig No-Knead-Brote backen. Er kostet nur wenig und kann auch schon für den ersten Arbeitsschritt verwendet werden.
- Danach alle Mehle und andere feste Zutaten (z. B. Saaten) in die Schüssel geben **2**.
- Alles mit einem Löffel oder Kochlöffel bzw. dem Dänischen Schneebesen unterrühren **4**, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind.





- Den Teig dann einmal von jeder Seite mit nassen Händen falten (am besten neben dem Waschbecken bei laufendem Wasser oder neben einer Schüssel mit Wasser 5).
- Darauf folgt die Stockgare von 10–12 Stunden bei Raumtemperatur 6. Wenn möglich den Teig dabei nach 1–2 Stunden nochmals mit nassen Händen falten 7. Aber das ist kein Muss.





- Den Teig danach auf die bemehlte Unterlage geben und von allen vier Seiten mit einer großen Teigkarte nach innen falten **8**. Anschließend rund- oder langwirken (Seite 32–35) bzw. wie im Rezept angegeben formen und in einen entsprechenden Gärkorb legen.
- Den Teigling abgedeckt in der Stückgare die angegebene Zeit gehen lassen.
- Den Backofen aufheizen und eventuell einen gusseisernen Topf darin mit aufheizen.
- Den Teigling vorsichtig auf einen Einschießer stürzen und eventuell einschneiden.
- Den Teigling in den Backofen oder in den aufgeheizten Topf einschießen und backen. Falls er etwas krumm im Topf aufkommt, den Topf einfach leicht schütteln.

VARIABLE GEHZEITEN

Bei der Stock- und Stückgare dürfen Sie flexibel sein. Die übliche Stockgare von 10–12 Stunden können Sie durch Wärme oder Kälte verkürzen bzw. verlängern und so bequem an Ihren Tagesablauf anpassen. Ausgehend von einer durchschnittlichen Raumtemperatur von 22–23 °C benötigt der Teig in der Stock- und Stückgare bei kühleren Temperaturen länger, bei wärmeren Temperaturen dagegen ist er schneller reif. Konkret verdoppeln sich die Stock- und Stückgare pro 5 °C kühlerer Temperatur und halbieren sich pro 5 °C wärmerer Temperatur.

Alle Teige in diesem Buch benötigen in der Stockgare 10–12 Stunden. Die Stückgare ist unterschiedlich und liegt zwischen 30 Minuten und 4 Stunden. Ausgehend von diesen Temperaturen können die Garezeiten für Stockgare und Stückgare wie folgt abgeändert werden.

Eine Stockgare von 10–12 Stunden bei einer Raumtemperatur von 22–23 °C entspricht:

- 2,5–3 Stunden bei 32–33 °C
- 5–6 Stunden bei 27–28 °C
- 20–24 Stunden bei 17–18 °C
- 40–48 Stunden bei 12–13 °C
- 80–96 Stunden bei 7–8 °C (Kühlschranktemperatur)

Alternativ können Sie den Teig in der Stockgare eine gewisse Zeit bei Raumtemperatur gehen lassen und anschließend in den Kühlschrank stellen:

- 9 Stunden bei Raumtemperatur und 8–24 Stunden Kühlschrank
- 8 Stunden bei Raumtemperatur und 16–32 Stunden Kühlschrank
- 7 Stunden bei Raumtemperatur und 24–40 Stunden Kühlschrank
- 6 Stunden bei Raumtemperatur und 32–48 Stunden Kühlschrank
- 5 Stunden bei Raumtemperatur und 40–56 Stunden Kühlschrank

BROTTEIGLING
ZUR Gare im
Gärkorb.

