



ulmer

BESSER

VOLL

FOTOS VON
Oliver Brachat



Lutz
Geißler



KORN

BACKEN

Brote, Brötchen & Süßes aus
Vollkornmehl – *saftig, locker & gesund*

Für Christina





Lutz Geißler

BESSER

FOTOS VON
Oliver Brachat

**VOLL
KORN**

BACKEN

Brote, Brötchen & Süßes aus
Vollkornmehl – *saftig, locker & gesund*

INHALT

- 8 **Über den Autor**
- 9 **Was dieses Buch will und was nicht**

INFOBOXEN – EINFACH MEHR WISSEN



- 10 **Ablauf und Handgriffe beim Backen**
- 15 **Sinnvolles Zubehör**
- 24 **Ein Ausflug in den Backofen**
- 33 **Sauerteig**
- 47 **Darf's auch etwas weicher sein?**
- 54 **Mischen oder Kneten?**
- 56 **Rezepte verändern**
- 66 **Schnittfähiges Wasser für Dinkelteige**
- 72 **Die Suche nach dem richtigen Rohstoff**
- 95 **Das Getreidekorn**
- 113 **Was ist „Vollkorn“ überhaupt?**
- 125 **Vollkorn richtig lagern**
- 147 **Was genau ist Mehl eigentlich?**
- 167 **Im Bilde sein: Vorstufen**
- 205 **Je feiner das Vollkornmehl, umso besser?**
- 247 **Anderes Getreide, andere Regeln – Roggen, Weizen und Dinkel**
- 265 **Alt und selten: Spezielle Getreidesorten einsetzen**
- 277 **Biohefe – was muss ich tun?**
- 289 **Ist Vollkorn gesünder?**
- 295 **Selbst mahlen**
- 307 **Welche Mühle hätten's denn gern?**
- 341 **Vollkornbackwaren aufbewahren**

- 354 **Zubehörquellen**
- 354 **Tipps**
- 355 **Danksagung**
- 356 **Register**

100% VOLLKORN
100% GESCHMACK

REZEPTE



**Das einfachste
Weizenvollkornbrot
der Welt**

19



Goldkruste

27



Das Liebliche

41



**Das Liebliche
mit Schuss**

48



**Das Liebliche
mit Sauerteig**

50



**Das Liebliche
noch saftiger**

52



Dinkelschmatzer

61



Erdkruste

69



Kronprinz

85



Roggi

91



Kreuzer

97



Feines

103



Bauernlaib

109



Braunbär

115



Mister Graham

121



Dinkelkorn

127



Saftsack

133



Feldhamster

139



Insulaner

143



Nordländer

149



Pumpernickel

153



Schrotling

157



Dreikorn

163



Knorrige

179



Wurzelkasten

183



Pain de Luxe

189



Maulwurf

195



Luftikus

201



Milchkanne

215



Sandwich

221



Toast

227



Knäcke

233



Weizenkissen

239



Dinkelchen

243



Roggentaler

251



Hufeisen

255



Burgerbuns

261



Die Kernigen

267



Seelen

273



Potaten

279



Nussbeißer

285



Saatenecken

291



Müslaner

303



Vocaccia

313



Vizza

319



Schnäck

327



Vlammkuchen

333



Schnecken

337



Blechkuchen

343



Sünde

349



LUTZ GEIBLER wollte nie Brot backen. Er wollte Geologe sein und ist es auch geworden. Die Zeit für seine Diplomarbeit im Labor und am Computer hat aber nach Ausgleich verlangt. Brotbacken bot ihm diesen täglichen Urlaub vom Alltag. Inzwischen ist Brotbacken zu seiner Profession geworden, die Geologie aber immer noch eine Herzensangelegenheit. Lutz ist Wissenschaftler durch und durch. Er analysiert, kombiniert und entwickelt daraus Neues. So wie in diesem Buch, dem mittlerweile achtzehnten Werk zum Thema Brot. Mit über 600.000 verkauften Exemplaren ist Lutz neben seiner Arbeit am Plötzblog (www.ploetzblog.de) und als Kursleiter der erfolgreichste Autor zum Thema Brotbacken im deutschsprachigen Raum. Seine Bücher wurden in mehrere Sprachen übersetzt. Auch professionelle Bäcker fragen ihn um Rat und besuchen seine Kurse, unter anderem in Ländern wie Norwegen, Japan, den USA oder Südkorea, natürlich auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Und bei all dem bleibt es nicht: Gemeinsam mit Bäckermeisterin Christina Weiß bäckt der dreifache Vater am Rande Hamburgs in ihrer eigenen Bäckerei Brot zur Nahversorgung des Viertels.

Was dieses Buch will und was nicht

Ich gebe zu: Mit Vollkornbackwaren hat man mich lange Zeit jagen können. Sie waren fest, trocken und sogar bröselig. Ganz gleich, wie gesund sie sein mochten, sie waren kein Genuss. Und was kein Genuss ist, dem widersetzt sich intuitiv der Gaumen oder der Magen, es sei denn, es ist die einzige Möglichkeit, Energie aufzunehmen. Erst als ich selbst angefangen habe, zu backen, habe ich eher zufällig festgestellt, dass Vollkornbrote auch anders sein können:

locker, saftig und mit einer elastischen Krume, die sich auch noch toll schneiden ließ. Mein Ehrgeiz war geweckt, Vollkornbackwaren zu entwickeln, die ihren Verwandten aus ausgesiebten Mehlen in nichts nachstehen. Auf diesem Weg, den ich gemeinsam mit großer Unterstützung meiner besseren Hälfte Christina gegangen bin, wurde mir auch klar, dass es nicht sinnvoll ist, jedes helle Brot oder Brötchen einfach auf Vollkorn umzubauen. Viel schlauer ist es, neue Sorten zu entwickeln oder sich zumindest vor Augen zu halten, dass ein Vollkornweizenbrötchen nichts mehr mit einem Weizenbrötchen aus hellem Mehl gemein hat. Es ist eine neue Brötchensorte, die vielleicht noch denselben Namen trägt, sich aber in Geschmack, Konsistenz und den ernährungsphysiologischen Eigenschaften deutlich unterscheidet.

Das ist auch der Grund, weshalb meine Rezepte in diesem Buch Fantasienamen tragen. Sie sollen gar nicht erst auf die falsche Fährte geführt werden, die Backwaren aus diesem Buch mit den Varianten aus hellen Mehlen zu vergleichen. Beide Arten der Bäckerei haben ihre Berechtigung, könnten aber inhaltlich nicht weiter auseinanderliegen.

Tauchen Sie mit mir in eine andere Art von Backwaren ein, die ihren eigenen Reiz haben und vor allem deutlich gesünder sind. Dass „gesund“ in diesem Zusammenhang ein zweischneidiges Schwert ist, lernen Sie später im Buch.

Ich habe mich für dieses Buch vom klassischen Aufbau Grundlagen & Rezepte oder Rezepte & Grundlagen gelöst. Ich möchte Sie dazu anregen, sich treiben zu lassen und einfach anzufangen. Schmökern Sie durch die Seiten. Die Rezepte sind sowohl kurz (für Erfahrene) als auch sehr ausführlich (für Einsteiger) gehalten und stehen für sich. Suchen Sie sich die zu ihrem Wissensstand passende Anleitung heraus. Zwischendurch werden Sie immer mal wieder auf Infoseiten oder Tipps treffen, die Ihr Vollkornwissen erweitern oder in eine andere Richtung drehen. Ich möchte mit meinem Buch erreichen, dass Sie zu Hause rundum leckere und gesunde Vollkornbackwaren backen, aber auch andere Vollkornbackwaren besser auf ihre Qualität hin beurteilen können. Zumindest wissen Sie nach der Lektüre dieses Buches, worauf es beim Backen ankommt und worauf Sie auch beim Einkauf von Vollkornprodukten achten sollten.

Wenn Sie beim Genießen eines Vollkornbrotes denken „Das ist Vollkorn?! Hätt‘ ich nicht gedacht!“, dann war es ein gutes Vollkornbrot.

Viel Vergnügen, Erfolg und neue Erkenntnisse wünscht Ihnen



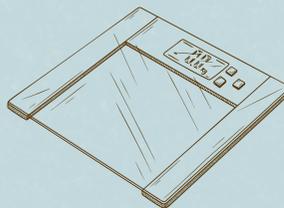
Lutz Geißler

Ablauf und Handgriffe beim Backen

Der Ablauf beim Backen mit Hefe oder Sauerteig ist immer ähnlich. Manchmal fallen ein paar Schritte weg, aber wenn Sie diesen Ablauf einmal verinnerlicht haben, müssen Sie irgendwann nicht mehr darüber nachdenken und es läuft wie von selbst.

1. **Zutaten bereitstellen** und auf die richtige Temperatur bringen (meistens etwa 20 °C)*
2. **Zutaten abwiegen**
3. **Teig mischen**
4. **Teig kneten** (*auf die Teigtemperatur achten*)
5. **1. Teigreife (Stockgare)**, unterbrochen von Dehnen und Falten
6. ggf. **Teig portionieren**
7. ggf. **Teig vorformen**
8. ggf. **Zwischengare**
9. **Formen** („Wirken“)
10. **2. Teigreife (Stückgare)**, währenddessen Ofen vorheizen
11. ggf. **Teigling(e) zum Backen vorbereiten**, z. B. einschneiden, abstreichen, stürzen etc.
12. **Backen**
13. ggf. **Gebäck(e) nachbereiten**, z. B. abstreichen
14. **Gebäck(e) auskühlen** lassen

* Beachten Sie bitte, dass alle Zutaten 20 °C warm sind, wenn in den Rezepten keine Temperaturangabe zu finden ist. Nur wenn Zutatentemperaturen davon abweichen, sind die Temperaturen angegeben. Das ist vor allem im Winter und im Sommer wichtig zu wissen.



Einige Schritte werden Ihnen relativ schnell ohne Nachzudenken von der Hand gehen. Deshalb sind sie in den Rezepten nicht mit Stepfotos festgehalten, sondern als Überblick an dieser Stelle zusammengefasst.



Teigling abstechen.



Teigling wiegen.

TEINGLINGE ABWIEGEN

Bei Brötchen und manchem Feingebäck ist es nötig, den Teig zu portionieren („abzustechen“). Dafür nutzen Sie am besten eine starre Teigkarte. Bemehlen Sie die Arbeitsfläche etwas. Die Teigoberfläche sollte, wenn überhaupt, nur ganz dezent bemehlt sein. Stechen Sie mit der Teigkarte vom Rand her in den Teig und ziehen Sie mit der freien Hand das gerade abgestochene Stück weg, damit es nicht an der Teigkarte oder an der anderen Schnittkante festkleben kann. In diesem Wechsel von Stechen und Wegziehen arbeiten Sie weiter, bis Sie einen Teigling abgetrennt haben. Legen Sie ihn auf die Waage. Sollte noch etwas fehlen, setzen Sie die fehlenden Stücke mittig auf den großen Teigling. Sollte der Teigling schon zu schwer gewesen sein, entfernen Sie mit der Teigkarte ein Stück vom Rand und legen es beiseite. Es kann später bei einem anderen, zu leichten Teigling als Zustückelung verwendet werden.



Dehnen und Falten

TEIG DEHNEN UND FALTEN

→ Bilder oben (1–8)

Benetzen Sie Ihre Haupthand mit Wasser und tauchen Sie diese dann mit den zu einer Fläche zusammengehaltenen Fingern am hinteren Schüsselrand unter den Teig, während die andere Hand die Schüssel festhält. Heben Sie den Teig so weit nach oben, wie er sich ohne Gegenwehr und Gewalt dehnen lässt. Legen Sie den hochgedehnten Teig über die Mitte zum Körper hin ab. Drehen Sie die Schüssel etwas und beginnen Sie von vorn, indem Sie Ihre Finger wieder unter den Teig tauchen. Sie werden merken, dass sich der Teig mit jedem Mal etwas weniger weit dehnen lässt. Achten Sie darauf, dass Sie den Teig nur so weit dehnen, dass er nicht reißt. Wenn Sie eine Runde herum sind und der Teig noch dehnbar ist, dann beginnen Sie die nächste Runde und zwar so lange, bis der Teig ganz straff und „bockig“ in der Schüssel liegt.

TEIG ZUDECKEN

→ Bilder rechte Seite linke Spalte (1A, 1B)

Damit der Teig nicht antrocknet, sollten Sie ihn zudecken. Ein Tuch reicht nicht. Nutzen Sie Deckel, Teller, Abdeckhauben oder Folien. Bekommt der Teig eine Haut, löst sich diese später nicht mehr auf, sondern bleibt als feste Stückchen im Teig. Im Brot oder Brötchen ist das später als Verdichtung zu sehen und zu spüren.



Teig mit Abdeckhaube zudecken.



Teigling mit Abdeckhaube zudecken.



Teig mit Deckel zudecken.



Teigling mit Schüssel zudecken.

TEIGLINGE ZUDECKEN

→ Bilder rechte Spalte (2A, 2B, 2C)

Wenn Teiglinge an der Oberfläche antrocknen und eine Haut bekommen, gehen Sie nicht mehr gut auf. Befindet sich die Haut auf der späteren Gebäckoberfläche, verhindert sie, dass die Kruste glänzt und eine satte Farbe bekommt. Deshalb sollten Sie Teiglinge immer dann zudecken, wenn das Rezept es verlangt. Nutzen Sie dafür Schüsseln, flache Behälter, spezielle Gärfolien (mit angenähtem Netz, das ein Verkleben mit dem Teig verhindert) oder Abdeckhauben aus dem Supermarkt. Je nach Reifezeit und Teigart kann es auch sinnvoll sein, Teiglinge nicht zuzudecken oder nur mit einem Tuch, damit sie ganz leicht anhaften. Diese Angabe finden Sie dann konkret im Rezept.



Teigling mit Gärfolie zudecken.



1



3

2

4



5

7

6

9

10

8

11

13

12



14



15



16



18

19

20



17

Sinnvolles Zubehör

Überblick über Zubehör, das in diesem Buch Verwendung findet. Natürlich können Sie auch improvisieren, zum Beispiel, indem Sie statt eines Gärkorbess eine mit einem Tuch ausgelegte Schüssel verwenden.

1. **Küchenmaschine/Knetmaschine**
(hier: Wilfa Probaker – siehe www.teigkneten.de)
2. **Schüsseln**
3. **Abdeckhauben** (alternativ: Deckel oder Teller)
4. **Gärfolie** zum Zudecken von Teiglingen
(alternativ: Tuch und darübergelegte Tüte)
5. **Kipptidele** zum Transport von Teiglingen aus dem Leinentuch aufs Backpapier (alternativ: schmales Sperrholzbrett aus dem Baumarkt)
6. **Leinentuch** zum Reifenlassen von Teiglingen
(alternativ: gut bemehltes Baumwolltuch)
7. **Rollhölzer**
8. **dünnes Brett** zum Transport der Teiglinge in den Backofen (alternativ: dünnes Blech)
9. **Backpapier** oder **Dauerbackfolie**
10. **Messer** und **Schere** zum Einschneiden von Teiglingen
11. **Teigkarten flexibel** und **starr**
12. **Stichthermometer** zum Prüfen der Zutaten-, Teig- und Kerntemperatur
13. **Schneebesen**
14. **Kastenform** (ca. 20 x 11 x 11 cm)
15. **Gärkörbe** rund und lang
16. **Wassersprühflasche**
17. **Digitalwaage** und digitale Feinwaage
(für Zutatenmengen unter 5 g)
18. **Backstein** aus Schamotte
19. **Dampfkasten** (aus Edelstahl, gefüllt mit ca. 2 kg Stahlkugeln, -schrauben oder -muttern)
20. **Blasenspritze** zum Bedampfen

Bezugsquellen und weitere
Zubehörtipps finden Sie unter
www.brotbackzubehoer.de.





**Das einfachste
Weizenvollkornbrot
der Welt**

19



Goldkruste

27



Das Liebliche

41

GROßES



**Das Liebliche
mit Schuss**

48



**Das Liebliche
mit Sauerteig**

50



**Das Liebliche
noch saftiger**

52



Dinkelschmatzer

61



Erdkruste

69



Kronprinz

85



Roggi

91



Kreuzer

97



Feines

103



Bauernlaib

109



Braunbär

115



Mister Graham

121



Dinkelkorn

127



Saftsack

133



Feldhamster

139



Insulaner

143



Nordländer

149



Pumpernickel

153



Schrotling

157



Dreikorn

163



Knorrige

179



Wurzelkasten

183



Pain de Luxe

189



Maulwurf

195



Luftikus

201



Milchkanne

215



Sandwich

221



Toast

227



Knäcke

233

**FÜR DIESES
REZEPT
BENÖTIGEN
SIE:**

- Waage
- Stichthermometer
- Schüssel
- *optional:* Handrührgerät oder Küchenmaschine
- Teigkarten (flexibel und starr)
- Gärkorb oder mit Tuch ausgelegte Schüssel
- Backpapier oder Dauerbackfolie
- Backstein oder Gusseisentopf
- Dampfkasten und Blasen-spritze (entfällt bei Topf)
- Brett zum Einschießen
- Backofen
- Gitterrost
- Roggenmehl zum Formen





DAS EINFACHSTE WEIZENVOLLKORNBROT DER WELT

Der Titel ist zugegebenermaßen ein wenig provokativ, aber etwas Wahres ist dran. Sie mischen einfach alle vier Zutaten zusammen und stellen den Teig für 12 Stunden (**Kurze Variante (KV)**) oder 24 Stunden (**Lange Variante (LV)**) in den Kühlschrank. Dann wird geformt und wenig später bäckt das Brot schon im Ofen. Wenn Sie es noch einfacher haben wollen, geben Sie den reifen Teig mit einem Schaber vorsichtig in eine beschichtete, gut gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform (ca. 20 × 11 × 11 cm), anstatt ihn zu formen. Nach 30 Min. geben Sie die Kastenform in den vorgeheizten Ofen, wie im Rezept beschrieben.

Durch die lange Teigruhe im Kalten entwickelt sich ein besonders guter Geschmack und der Teig ist trotz der hohen Wassermenge sehr stabil. Sie können dem Teig auch noch etwa 50 g mehr Wasser zugeben, wenn Sie etwas Übung haben.



FÜR ERFAHRENE

Rezept in aller Kürze

HAUPTTEIG

11 g	Salz	2%
437 g	Wasser (20 °C/15 °C)	80%
5,5 g	Frischhefe	1%
546 g	Weizenvollkornmehl	100%

Mischen/Kneten mischen, wahlweise auskneten
→ unterschiedliche Wassertemperaturen beachten – kälteres Wasser verwenden, wenn Sie maschinell auskneten möchten

Ziel-Teigtemperatur 22 °C

Stockgare 12 Std. (**KV**), 24 Std. (**LV**)
bei 5–6 °C

Dehnen und Falten nach 60 Min.

Vorformen straff rundschieben

Zwischengare 90 Min. (**KV**), 60 Min. (**LV**) bei 20 °C

Formen locker rund einschlagen

Absetzen Schluss nach unten im Gärkorb

Stückgare 2 Std. (**KV**), 90 Min. (**LV**)
bei 20 °C

Vorbereitung mit Schluss nach oben auf Backpapier oder in den heißen Gusseisentopf (Seite 25) stürzen

Backtemperatur 250 °C fallend auf 210 °C
(Topf: 250 °C fallend auf 230 °C, nach halber Backzeit Deckel abnehmen)

Backzeit 50 Min.

Dampf sofort (nach 20 und 40 Min. ablassen)



Teig nach dem Mischen/Kneten.



Teig nach der ersten Teigreife (Stockgare) bzw. vor dem Formen.



Teigling nach dem Formen.



Teigling nach der zweiten Teigreife (Stückgare) bzw. vor dem Backen.

ZEITPLAN

KURZE VARIANTE

Beispielzeit	Arbeitsdauer	Arbeitsschritt
20.00 (Tag 1)	ca. 15 Min.	mischen/kneten
	12 Std.	Stockgare
21.15 Uhr	ca. 1 Min.	dehnen und falten
8.15 Uhr (Tag 2)	ca. 15 Min.	vorformen
	90 Min.	Zwischengare
10.00 Uhr	ca. 15 Min.	formen
	2 Std.	Stückgare
11.15 Uhr		Ofen vorheizen
12.15 Uhr		backen

aktive Arbeitszeit für Sie: unter 60 Min.

LANGE VARIANTE

Beispielzeit	Arbeitsdauer	Arbeitsschritt
7.00 (Tag 1)	ca. 15 Min.	mischen/kneten
	24 Std.	Stockgare
8.15 Uhr	ca. 1 Min.	dehnen und falten
7.15 Uhr (Tag 2)	ca. 15 Min.	vorformen
	60 Min.	Zwischengare
8.30 Uhr	ca. 15 Min.	formen
	90 Min.	Stückgare
9.15 Uhr		Ofen vorheizen
10.15 Uhr		backen

aktive Arbeitszeit für Sie: unter 60 Min.

FÜR EINSTEIGER

Rezept ausführlich

HAUPTTEIG

11 g	Salz
435 g	Wasser (20 °C/15 °C)
5–6 g	Frischhefe
545 g	Weizenvollkornmehl

Die Zutaten in der genannten Reihenfolge **in die Schüssel wiegen** und von Hand, mit dem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine zu einem homogenen Teig **mischen**. Wenn Sie dem Brot noch etwas mehr Volumen gönnen möchten, kneten Sie den gemischten Teig so lange, bis er geschmeidig und glatt aussieht (Wenn Sie für dieses Auskneten das Handrührgerät oder die Küchenmaschine benutzen, dann bitte das kältere Wasser verwenden). Die Schüssel sollte so bemessen sein, dass der Teig höchstens die Hälfte ausfüllt.

Die Schüssel mit einem Teller, einem Deckel oder einer Folie zudecken und bei etwa **5–6 °C** in den Kühlschrank stellen. Nach **einer Stunde** nehmen Sie die Schüssel kurz aus dem Kühlschrank, um den Teig zu **dehnen und falten** (siehe Seite 12). Das gibt ihm Struktur und Spannung und fördert die Fluffigkeit und Größe des Brotes ungemein.

Nach **12 Std. (KV) oder 24 Std. (LV)** (oder irgendwann dazwischen) nehmen Sie den Teig aus dem Kühlschrank. Er sollte sich deutlich vergrößert haben, aber noch nicht eingefallen sein. Zum **Formen** haben Sie nun zwei Möglichkeiten:

Methode A

Wenn es schnell gehen muss:
(siehe Seite 23, Fotos 9–15)

Bemehlen Sie die Arbeitsfläche mit Roggenmehl.

Nehmen Sie sich eine flexible Teigkarte und geben Sie den Teig vorsichtig auf das Mehl (entfällt, wenn Sie nach der langen Variante vorgeformt haben).

Greifen Sie mit Ihrer Haupthand unter das hintere Ende des Teiges, heben Sie es nach oben und legen Sie es über der Mitte des Teiges ab. Der Daumen der anderen Hand hält das umgelegte Stück fest, damit es nicht zurückschnappt.

Drehen Sie den Teig etwas und legen Sie das nächste Stück über die Mitte, sodass der Daumen auch dieses festhalten kann.

Wenn Sie den ganzen Teigrand einmal rundherum zur Mitte gelegt haben, bemehlen Sie den Teigling mit Roggenmehl, rollen ihn mit der rustikalen Oberseite nach unten ins Mehl und straffen die Teighaut noch etwas mit den Handkanten nach, indem Sie diese von allen Seiten nach und nach unter den Teigling schieben.

Greifen Sie den straffen, aber luftigen Teigling nun, indem Sie die Handkanten ein letztes Mal unter ihn schieben und heben Sie ihn so ins bemehlte Gärkorbchen oder in eine mit einem bemehlten Tuch ausgelegte Schüssel.

Dort darf er noch **2 Std. (KV) oder 90 Min. (LV) bei Raumtemperatur (20 °C)** ruhen. Sie müssen ihn nicht zudecken.

Methode B

Wenn Sie etwas mehr Zeit haben und ein luftigeres Brot wünschen, bauen Sie den nachfolgenden Schritt noch vor dem eigentlichen Formen ein (siehe Seite 22, Fotos 1–4 und Seite 23, Fotos 5–8).

Dazu geben Sie den Teig mit einer flexiblen Teigkarte aus der Schüssel auf die **unbemehlte** Arbeitsfläche.

Nehmen Sie sich eine starre Teigkarte und halten Sie diese mit der Haupthand seitlich am Teig im flachen Winkel zum Tisch. Die andere Hand setzen Sie bündig neben die Teigkarte an den Teigrand, sodass der kleine Finger und die Handkante die Verlängerung der Teigkartenkante bilden.

Nun schieben Sie mit der Teigkarte und der anderen Hand den Teig im Halbkreis über den Tisch, sodass sich der Teigrand auf der gegenüberliegenden Seite ihrer Hände unter den Teigling zieht und ihn strafft. Wichtig ist, dass Teigkarte und Handkante beim Schieben wirklich flach liegen (ca. 30–40 °), sonst reißt und klebt der Teig.

Haben Sie die Halbkreisbewegung geschafft und sind mit ihren Händen auf der gegenüberliegenden Körperseite angekommen, ziehen Sie die Teigkarte mit einer blitzartigen Bewegung flach unter dem Teigling heraus (je schneller, umso weniger klebt es) und setzen wieder seitlich an.

Das halbkreisförmige Schieben und Neuansetzen wiederholen Sie so lange, bis der Teigling richtig straff und glatt ist. Achten Sie darauf, dass die

Oberfläche nicht einreißt (dann war es etwas zu viel des Guten) und dass die Oberseite auch immer oben bleibt. Wie beim Beziehen einer Matratze mit einem Spannbettlaken, soll das Bettlaken nach unten gespannt, aber nicht die Matratze umgedreht werden. Arbeiten Sie komplett ohne Mehl!

Ist der Teigling straff, lassen Sie ihn **90 Min. (KV) bzw. 60 Min. (LV) bei Raumtemperatur (ca. 20 °C)** mit einer Schüssel zugedeckt ruhen. Er wird sich in dieser Zeit entspannen und etwas breitlaufen. Bemehlen Sie nach dieser Zeit die Arbeitsfläche. Wiederholen Sie einen Halbkreis lang die straffende Bewegung von vor einer Stunde, um den Teigling von der Arbeitsfläche zu lösen. Statt die Teigkarte am Ende herauszuziehen, heben Sie den Teigling auch mit Hilfe der anderen Hand vom Untergrund ab und setzen ihn mit der Oberseite nach unten auf die zuvor bemehlte Stelle. Beginnen Sie nun mit dem Formen nach → Methode A.

! Heizen Sie den Backofen rechtzeitig mit eingelegtem **Backstein und Dampfkasten** (Seite 24) bei Ober- und Unterhitze **60 Min.** lang auf **250 °C** vor.

Der Teigling sollte sich luftig anfühlen, sich leicht vergrößert sowie eine glatte und etwas gewölbte Oberfläche haben. Stürzen Sie den reifen Teigling aus dem Gärkorb auf ein mit Backpapier ausgelegtes Brett oder dünnes Blech, um ihn mit dessen Hilfe auf den heißen Backstein rutschen zu lassen. Spritzen Sie nach dem Einschließen des Teiglings **60 ml Wasser** in den Dampfkasten und schließen Sie die Tür. Stellen Sie die Temperatur auf **210 °C** und backen Sie das Brot für **50 Min.** Nach etwa 20 und 40 Min. den Dampf durch Öffnen der Tür ablassen, damit eine knusprige Kruste entsteht. Auf einem **Gitterrost** auskühlen lassen.

Alternative zu Backstein und Dampf: Backen im Gusseisentopf

Stellen Sie den Topf mit Deckel auf ein Gitterrost, sodass der Topf allseitig in der Mitte des Ofens steht. Heizen Sie den Backofen mit Topf mindestens **40 Min.** auf **250 °C** vor. Nehmen Sie den Deckel ab und stürzen Sie den Teigling mit der Unterseite nach oben in den heißen Topf. Schließen Sie den Deckel und reduzieren Sie die Temperatur auf **230 °C**. Nach gut der halben Backzeit entfernen Sie den Deckel und backen das Brot fertig. Gegebenenfalls reduzieren Sie dann die Backtemperatur nochmals, je nachdem, wie kräftig Sie die Kruste haben möchten.



1-4
Vorformen des Teiglings
durch Rundschieben
(Methode B)



5-8
Ablösen und Umdrehen des
Teiglings nach der Zwischengare
(Methode B).



9-15
Formen des Teiglings durch
schonendes Einschlagen
(Methode A).

Ein Ausflug in den Backofen

Ihr Backofen sollte vor dem ersten Backen so präpariert sein, dass er einem klassischen Bäckerofen in fast nichts nachsteht. Das ist einfacher, als es zunächst klingt. Sie brauchen nur einen Backstein und einen Dampfkasten oder stattdessen einen Gusseisentopf.

Der Backstein speichert während des etwa einstündigen Aufheizens die Wärme und gibt sie beim Backen gleichmäßig an den Teigling ab, auch wenn der Ofen durch das Öffnen und den vergleichsweise kalten Teigling erstmal herunterkühlt. Platzieren Sie den Backstein (ca. 15–25 mm dick) auf ein Gitterrost im unteren Drittel des Ofens, sodass der Teigling ungefähr mittig backen kann. Die direkte, milde Hitze am Boden des Teiglings verbessert dessen Ofentrieb und stabilisiert ihn. Das Brot wird größer und hat einen schöneren Scheibenquerschnitt. Wird der Ofen nach dem Einschließen des Teiglings zusätzlich noch kräftig bedampft, verstärkt sich dieser Effekt, weil die Hitze schneller an die Teigoberfläche gelangt (Saunaeffekt) und die Teighaut durch den kondensierenden Dampf dehnbar gehalten wird. Außerdem bräunt und glänzt die Kruste durch das Bedampfen intensiver. Sie haben mehrere Möglichkeiten, Dampf zu erzeugen:

1. Ihr Ofen hat eine **Dampffunktion** (in den ersten 10 Sekunden so viel bedampfen wie möglich, dann Funktion ausschalten).
2. Sie schütten **eine Tasse Wasser** (60 ml reichen) auf den heißen Ofenboden und schließen die Tür schnellstmöglich.
3. Sie heizen einen **Dampfkasten** gemeinsam mit dem **Backstein** auf. Stellen Sie den Kasten links oder rechts auf den Ofenboden. Der Dampfkasten ist gefüllt mit (Edel-) Stahlkugeln, -schrauben oder -muttern (ca. 2 kg). Verwenden Sie ein schmales, feuerfestes Gefäß als Dampfkasten (z. B. Pastetenform, Luftbefeuchter für Kaminöfen etc.). Zum Bedampfen spritzen Sie nach dem Einschließen des Teiglings mit einer Blasenspritze (Apotheke) ca. 60 ml Wasser zügig in den heißen Kasten und schließen schnellstmöglich die Ofentür. Diese Variante ist trotz moderner Ofentechnik immer noch die effizienteste (und kostengünstigste) Bedampfungsmethode.



Statt den Ofen mit einem Backstein auszustatten und den Teigling am Anfang zu bedampfen, können Sie Ihr Brot auch in einem Gusseisentopf backen. Diese Methode funktioniert nicht so gut für Brötchen und Süßes. Dafür braucht es besser einen Backstein.

Heizen Sie den runden oder ovalen Gusseisentopf (je nach Brotform) mit Deckel entsprechend des Rezeptes auf dem Gitterrost vor. Nehmen Sie den Topf kurz aus dem Ofen und den Deckel ab (gute Ofenhandschuhe sind wichtig!) und stürzen Sie den Teigling hinein. Das braucht etwas Übung, aber Sie haben den Dreh bald raus. Alternativ können Sie den Teigling auch erst auf Backpapier stürzen und ihn dann an den Backpapierecken in den Topf heben.

Sie müssen den Topf nicht fetten oder mehlen. Solange der Teigling selbst nicht an der späteren Unterseite klebt, sondern leicht bemehlt oder angetrocknet ist, wird auch nichts im Topf kleben. Legen Sie den Deckel wieder auf und stellen Sie den Topf in den Ofen zurück. Nach der halben bis zwei Dritteln der Backzeit können Sie den Deckel abnehmen, damit die Kruste noch etwas besser bräunt.

Achten Sie darauf, dass der Topf nur ein Ofen im Ofen und keine Kastenform ist. Das Brot sollte also nach dem Backen nicht die Form des Topfes angenommen haben. Ist dem so, war Ihr Topf zu klein (für 1 kg rundes Brot sollte es ein Topf mit 26 cm Durchmesser sein). Der Topf übernimmt die Wärmespeicherfunktion des Backsteins und hält den Eigendampf des Teiglings auf engstem Raum, sodass eine externe Bedampfung nicht nötig ist.

Für Brötchen oder Stangen ist der Topf aufgrund seiner Grundfläche und Höhe nicht gut geeignet. Hier könnten Sie den Stein und den Dampf mit zwei muschel-schalentypig aufeinandergesetzten, tiefen Backblechen ersetzen. Heizen Sie diese ebenso vor, wie für den Topf beschrieben. Nehmen Sie das obere Blech weg, lassen Sie die Teiglinge auf Backpapier auf das untere Blech rutschen und decken Sie das obere, heiße Blech wieder bündig darüber. Nach ca. 10–15 Min. nehmen Sie das obere Blech aus dem Ofen und backen alles fertig.

Beherzigen Sie bitte, dass die Temperatur- und Zeitangaben zum Backen im Buch nur eine erste Orientierung für Sie sein können. Jedes Gerät arbeitet anders. Prüfen Sie die **Kerntemperatur** Ihrer Backwaren (Brote und Brötchen 96–98 °C, Süßes eher 93–95 °C). Haben sie die Kerntemperatur erreicht, sind sie durchgebacken, ganz gleich wie die Krustenfarbe aussieht. Lernen Sie Ihren Ofen kennen und passen Sie die niedrigere der beiden im jeweiligen Rezept angegebenen Temperaturen Ihrer Wunschkrustenfarbe an. Selbst baugleiche Öfen desselben Herstellers bräunen manchmal unterschiedlich stark.

TIPP: Nutzen Sie die Restwärme Ihres Backofens, um altbackenes Brot (gewürfelt oder gehobelt als Chips) oder alten Sauerteig (aufgestrichen auf Backpapier) zu trocknen. Auch Saaten oder Nüsse lassen sich dann noch hervorragend rösten.

**FÜR DIESES
REZEPT
BENÖTIGEN
SIE:**

- Waage
- Stichthermometer
- Schüssel
- *optional:* Handrührgerät oder Küchenmaschine
- Teigkarten (flexibel und starr)
- Gärbox oder warmer Ort
- Backpapier oder Dauerbackfolie
- Backstein oder Gusseisentopf
- Dampfkasten und Blasen-spritze (entfällt bei Topf)
- Brett zum Einschließen
- Backofen
- Gitterrost
- Roggenmehl zum Formen





GOLDKRUSTE

Als französische Auswanderer den Ruf Amerikas hörten, gingen sie zunächst an der Ostküste der USA an Land und brachten Weizensauerteig aus ihrer Heimat mit. Der Goldrausch Mitte des 19. Jahrhunderts ließ einige von ihnen an die Westküste migrieren, wo der Weizensauerteig und das entsprechende Weizensauerteigbrot inzwischen eine feste Instanz geworden sind.

Ohne das Gold gäbe es kein amerikanisches Sauerteigbrot.

Dieses Rezept orientiert sich am Charakter des „Goldbrotes“. Es besteht nur aus vier Zutaten, setzt aber auf eine zweistufige Sauerteigführung, damit möglichst wenig Roggen über das Anstellgut hinzukommt. Denn das ist der Unterschied: eigentlich bräuchten Sie Weizenanstellgut. Um es einfacher und dennoch genauso gut zu backen, gibt es nun diese Rezeptur.



FÜR ERFAHRENE

Rezept in aller Kürze

SAUERTEIGSTUFE 1

24 g	Wasser (40 °C)	4,5%
24 g	Weizenvollkornmehl	4,5%
1,9 g	Anstellgut	0,36%

12 Std. bei 20 °C

SAUERTEIGSTUFE 2

47 g	Wasser (45 °C)	9%
47 g	Weizenvollkornmehl	9%
	Anstellgut (= Stufe 1)	

2 Std. bei 28 °C

HAUPTTEIG

10,5 g	Salz	2%
394 g	Wasser (25 °C)	75,32%
	gesamte Sauerteigstufe 2	
452 g	Weizenvollkornmehl	86,32%

Mischen/Kneten auskneten

Ziel-Teigtemperatur 26 °C

Stockgare 4 Std. bei 28 °C

Dehnen und Falten nach 30, 60, 90, 120, 150, 180 und 210 Min.

Vorformen straff rundschieben

Zwischengare 30 Min. bei 20 °C

Formen locker rund einschlagen

Absetzen Schluss nach unten im Gärkorb

Stückgare 30 Min. bei 28 °C

Vorbereitung mit Schluss nach oben auf Backpapier oder in den heißen Guss-eisentopf (Seite 25) stürzen

Backtemperatur 250 °C fallend auf 210 °C (Topf: 250 °C fallend auf 230 °C, nach halber Backzeit Deckel abnehmen)

Backzeit 50 Min.

Dampf sofort (nach 20 und 40 Min. ablassen)

TIPP:

Stellen Sie den Gärkorb nach dem Formen des Teiges für 8-12 Std. bei 5 °C in den Kühlschrank. Das macht Sie flexibler und das Brot noch aromatischer. Gebacken wird der Teigling dann direkt aus dem Kühlschrank heraus.



Teig nach dem Mischen/Kneten.



Teig nach der ersten Teigreife (Stockgare) bzw. vor dem Formen.



Teigling nach dem Formen.



Teigling nach der zweiten Teigreife (Stückgare) bzw. vor dem Backen.

ZEITPLAN

Beispielzeit	Arbeitsdauer	Arbeitsschritt	Beispielzeit	Arbeitsdauer	Arbeitsschritt
19.50 Uhr (Tag 1)	ca. 10 Min.	Sauerteigstufe 1 mischen	10.55 / 11.25 / 11.55 / 12.25 / 12.55 / 13.25 / 13.55 Uhr	ca. 1 Min.	dehnen und falten
	12 Std.	Reifezeit			
8.00 Uhr (Tag 2)	ca. 10 Min.	Sauerteigstufe 2 mischen	14.25 Uhr	ca. 15 Min.	vorformen
	2 Std.	Reifezeit		30 Min.	Zwischengare
10.10 Uhr	ca. 15 Min.	kneten	14.55 Uhr		Ofen vorheizen
	4 Std.	Stockgare	15.10 Uhr	ca. 15 Min.	formen
				30 Min.	Stückgare
			15.55 Uhr		backen

aktive Arbeitszeit für Sie: ca. 75 Min.

FÜR EINSTEIGER

Rezept ausführlich

SAUERTEIGSTUFE 1

- 25 g Wasser (40 °C)
- 25 g Weizenvollkornmehl
- 2 g Anstellgut

Die Zutaten in der genannten Reihenfolge **in eine kleine Schüssel wiegen** und mit einem Löffel zu einem weichen Teig mischen. Die Schüssel mit einem Deckel oder einer Folie zudecken. **12 Std. bei 20 °C** reifen lassen. Der Teig sollte am Ende von vielen Bläschen durchzogen sein.

SAUERTEIGSTUFE 2

- 50 g Wasser (45 °C)
- 50 g Weizenvollkornmehl
- gesamte Sauerteigstufe 1

Wasser und Weizenmehl in eine kleine Schüssel geben, obenauf die gesamte Sauerteigstufe 1. Mit einem Löffel zu einem weichen Teig mischen. Die Schüssel mit einem Deckel oder einer Folie zudecken und **2 Std. bei 28 °C** reifen lassen. Der Teig sollte am Ende von vielen Bläschen durchzogen sein.

HAUPTTEIG

- 11 g Salz
- 395 g Wasser (25 °C)
- gesamte Sauerteigstufe 2
- 450 g Weizenvollkornmehl

Die Zutaten in der genannten Reihenfolge **in die Schüssel wiegen** und mit dem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine zu einem homogenen Teig **mischen**. Anschließend kneten Sie den gemischten Teig so lange, bis er geschmeidig und glatt aussieht. Prüfen Sie die **Teigtemperatur**. Sie sollte bei **26 °C** liegen. Ist der Teig kälter, reift er etwas langsamer und wird säuerlicher. Ist er wärmer, reift er etwas schneller und wird milder. Die Schüssel sollte so bemessen sein, dass der Teig höchstens die Hälfte ausfüllt.

Die Schüssel mit einem Teller, einem Deckel oder einer Folie zudecken und für **4 Std. bei 28 °C** reifen lassen (z. B. Gärbox, im angewärmten Backofen etc.). In den ersten dreieinhalb Stunden **dehnen und falten** Sie den Teig alle halbe Stunde (siehe Seite 12). Das gibt ihm Struktur und Spannung und fördert die Fluffigkeit und Größe des Brotes ungemein.

Nach **4 Std.** sollte sich der Teig deutlich vergrößert haben, aber noch nicht eingefallen sein. Zum **Formen** haben Sie nun zwei Möglichkeiten:

Methode A (siehe Seite 32, Fotos 11–25)

Bemehlen Sie die Arbeitsfläche mit Roggenmehl. Nehmen Sie sich eine flexible Teigkarte und geben Sie den Teig vorsichtig auf das Mehl (entfällt, wenn Sie nach der langen Variante vorgeformt haben). Greifen Sie den hinteren Teigrand und legen Sie ihn knapp über der Mitte des Teiglings ab. Wiederholen Sie dies für die anderen drei Seiten, sodass ein eckiges „Paket“ entsteht. Greifen Sie nun mit Ihrer Haupthand unter das hintere Ende des Teiges, heben Sie es nach oben und legen Sie es über der Mitte des Teiges ab. Der Daumen der anderen Hand hält das umgelegte Stück fest, damit es nicht zurückschnappt. Drehen Sie den Teig etwas und legen Sie das nächste Stück über die Mitte, sodass der Daumen auch dieses festhalten kann. Wenn Sie den ganzen Teigrand einmal rundherum zur Mitte gelegt haben, bemehlen Sie den Teigling mit Roggenmehl, rollen ihn mit der rustikalen Oberseite nach unten ins Mehl und straffen die Teighaut noch etwas mit den Handkanten nach, indem Sie diese von allen Seiten nach und nach unter den Teigling schieben. Greifen Sie den straffen, aber luftigen Teigling nun, indem Sie die Handkanten ein letztes Mal unter ihn schieben und heben Sie ihn so ins bemehlte Gärkorbchen oder in eine mit einem bemehlten Tuch ausgelegte Schüssel.

Dort darf er noch **30 Min. bei 28 °C** reifen. Sie müssen ihn nicht zudecken.

Methode B

Wenn Sie etwas mehr Zeit haben und ein luftigeres Brot wünschen, bauen Sie den nachfolgenden Schritt noch vor dem eigentlichen Formen ein (siehe Seite 31, Fotos 6–10). Dazu geben Sie den Teig mit einer flexiblen Teigkarte aus der Schüssel auf die unbemehlte Arbeitsfläche. Nehmen Sie sich eine starre Teigkarte und halten Sie diese mit der Haupthand seitlich am Teig im flachen Winkel zum Tisch. Die andere Hand setzen Sie bündig neben die Teigkarte an den Teigrand, sodass der kleine Finger und die Handkante die Verlängerung der Teigkartenkante bilden. Nun schieben Sie mit der Teigkarte und der anderen Hand den Teig im Halbkreis über den



1–6
Vorformen des Teiglings durch Rundschieben (Methode B).

7–10
Ablösen und Umdrehen des Teiglings nach der Zwischengare (Methode B).



11–25
Formen des Teiglings durch
schonendes Einschlagen
(Methode A).

Sauerteig

Sauerteig ist das älteste Lockerungsmittel für Brote und das gesündeste noch dazu. Vollkornbackwaren mit Sauerteig schmecken deutlich komplexer als nur mit Hefe und erst mit Sauerteig gibt Ihnen das Getreide sämtliche Nährstoffe, die es in sich trägt. Außerdem schützt er uns vor den Stoffen, die das Getreide als Abwehrstoffe gegen Fraßfeinde eingelagert hat. Der Haken: Sie brauchen einen eigenen Sauerteig.

Nicht geeignet sind die Tütensauerteige aus dem Supermarkt. Ganz gleich ob trocken oder flüssig – sie bringen weder ein angenehmes Aroma noch Triebkraft in Ihren Teig. Sie haben drei Möglichkeiten, um an einen aktiven Sauerteig zu kommen:

- A.** Sie kennen eine Person, die bereits Sauerteig pflegt und zweigen sich davon etwas ab, um diese Portion weiterzupflegen (wie ein Samenkorn einer Pflanze vom Nachbarn).
- B.** Sie besuchen meine Sauerteigbörse unter www.sauerteigbörse.de. Dort finden Sie Hobbybäcker in Ihrer Nähe, die etwas von ihrem Sauerteig abgeben.
- C.** Sie setzen mit der nachfolgenden Anleitung ihren eigenen Sauerteig aus Mehl und Wasser an.

Um ein Sauerteigbrot zu backen, ist ein Stückchen Sauerteig nötig, mit dem der jeweilige Brotsauerteig angesetzt werden kann. Das ist Ihr Starter oder Anstellgut. Je nachdem welche Mehle und Wassermengen verwendet werden, können verschiedene Sauerteige entstehen. Die Rezepte im Buch sind bewusst nur mit Roggenanstellgut verfasst. Es ist der einfachste und toleranteste Sauerteig.

„SPONTANER“ SAUERTEIG

Sauerteig, der nur aus Mehl und Wasser hergestellt wird, heißt Spontansauerteig, weil die Fermentation „spontan“ ohne gezielte Steuerung durch eine Starterkultur stattfindet. Wird dieser Spontansauerteig weiter gezüchtet, indem er weiter mit Mehl und Wasser gefüttert wird, entsteht ein Sauerteig, in dem eine Vielzahl natürlicher Mikroorganismen arbeiten. Man könnte ihn also auch „wilden“ Sauerteig nennen, in Abgrenzung zum im Labor entstandenen Reinzuchtsauerteig. Selbst hergestellter „wilder“ Sauerteig enthält im Gegensatz zum Reinzuchtsauerteig eine komplexe Vielfalt an Mikroorganismen, die mehr Geschmack und Individualität ins Brot bringen. Außerdem ist es ein tolles Gefühl, mit einem eigenen Sauerteig zu arbeiten, den es kein zweites Mal auf der Welt gibt.



Reifer Roggensauerteig aus spontaner Gärung.

ANSTELLGUT HERSTELLEN

Sauerteig besteht nur aus Mehl und Wasser. Über das Mehl gelangen Mikroorganismen in den Teig. Sie leben an der Schale des Getreidekorns. Deshalb sollte für den Ansatz Bio-Vollkornmehl verwendet werden. Mit frisch gemahlenem Roggenvollkornmehl funktioniert es am zuverlässigsten.

Sie benötigen:

- Ein **Gefäß** mit Deckel oder Folie, welches mindestens 500 ml fassen kann. Glas hat den Vorteil, dass man die Entwicklung gut sehen kann.
- **Roggenvollkornmehl** in Bioqualität.
- Warmes **Wasser** von 40 °C.
- Eine warme Umgebungstemperatur von ca. **24–28 °C**.

Über die ersten Tage im Leben eines Sauerteiges wird nun versucht, nur Milchsäurebakterien und Hefen zu vermehren und alle anderen Mikroorganismen zu unterdrücken. Ihre Aufgabe ist es, die passende Temperatur einzustellen (24–28 °C) und zum richtigen Zeitpunkt neues Mehl und Wasser als Nahrung zuzugeben. Den Rest regeln die Mikroorganismen unter sich. Der „richtige“ Zeitpunkt des Fütterns ist immer dann erreicht, wenn der Sauerteig sein maximales Volumen erlangt hat, also gerade wieder einfallen will.

DIE ANLEITUNG

Mit **SCHRITT A** beginnen und das Gefäß mit einer Folie oder einem Deckel verschlossen stehen lassen. Der reife Ansatz riecht noch nicht säuerlich, sondern eher muffig, faulig, unangenehm. Das ist normal und sollte Sie nicht beunruhigen.

Mit **SCHRITT B** weitermachen und diesen mindestens einmal wiederholen, auf jeden Fall aber bis sich das Volumen in 3–24 Std. verdoppelt hat. Es kann nach der 1. bis 2. Wiederholung passieren, dass der Teig scheinbar nicht mehr aufgeht. Geduldig bleiben. Solch eine Phase kann durchaus 30–50 Std. dauern, ehe sich wieder etwas bewegt.

SCHRITT C 2–3-mal wiederholen, bis der Ansatz säuerlich und angenehm riecht und keine Fremdgerüche (muffig, faulig, stinkend, ...) mehr abgibt. Je nach Temperatur und Anzahl der bereits vermehrten Mikroorganismen kann die Reifezeit stark schwanken. Deshalb ist es wichtig, auf die Volumenzunahme zu achten.

SCHRITT D 5–10-mal wiederholen. Zwischendurch kann der reife Sauerteig auch im Kühlschrank pausieren. Die Reifezeit wird mit jeder Fütterung kürzer, pendelt sich aber allmählich ein. Wenn der Sauerteig bei derselben Temperatur in immer der gleichen Zeit reif ist, haben Sie es geschafft! Je nach Temperatur und Anzahl der bereits vermehrten Mikroorganismen kann die Reifezeit allerdings stark schwanken. Deshalb ist es wichtig, auf die Volumenzunahme zu achten.