

Valesa Schell



ulmer

ALL IN ONE BROTE

MEISTERHAFT BACKEN IM ALLTAG
EINFACH OHNE VORTEIG





Valesa Schell

ALL IN ONE BROTE

MEISTERHAFT BACKEN IM ALLTAG
EINFACH OHNE VORTEIG





INHALT

Vorwort 4

WISSENSWERTES 7

Was bedeutet „All-in-One“ und warum überhaupt? 8

Austausch von Zutaten 9

Variable Gehzeiten für flexibleres Backen 13

Die häufigsten Fehlerquellen beim Brotbacken 18

Ansetzen und Weiterführen von eigenem Lievito Madre 20

Ansetzen und Weiterführen von eigenem Sauerteig 23

„ALL-IN-ONE“-BROTE UND -BRÖTCHEN MIT HEFE 27

„ALL-IN-ONE“-BROTE UND -BRÖTCHEN MIT LIEVITO MADRE 49

„ALL-IN-ONE“-BROTE UND -BRÖTCHEN MIT SAUERTEIG 71

„ALL-IN-ONE“-AUFFRISCH-BROTE UND -BRÖTCHEN 93

„ALL-IN-ONE“-BROTE UND -BRÖTCHEN MIT VOLLKORN UND URKORN 107

„ALL-IN-ONE“-REZEPTE FÜR SÜSSES GEBÄCK UND KUCHEN 129

PIZZA & CO. „ALL-IN-ONE“ 147

SERVICE 161

Bezugsquellen (Onlineshops) 162

Weiterführende Literatur 162

Blogs 163

Communities 164

Die Autorin 164

Danksagung 165

Schnell nachgeschlagen 166

VORWORT

EINFACHES UND UNKOMPLIZIERTES BACKEN von Broten und Brötchen ist ein Thema, das mir sehr am Herzen liegt. Viele Hobbybäcker haben gerade bei langer Teigführung Schwierigkeiten damit, den zeitlichen Ablauf in ihren Alltag zu integrieren. Es geht daher in diesem Buch darum, Ihnen Rezepte und Vorgehensweisen an die Hand zu geben, die es Ihnen ermöglichen, fast nebenbei Brote oder Brötchen zu backen und zusätzlich so viel Flexibilität mit den Garezeiten zu haben, dass Sie zwischendurch auch das Haus verlassen können, ohne die ganze Zeit auf den Teig achten zu müssen.

Eine Vereinfachung ist die Anwendung von direkter Teigführung, die in den sogenannten „All-in-One“-Rezepten umgesetzt wird. Sie müssen also nicht schon am Vortag überlegen, welche Vorteige vorbereitet werden müssen. Sie verkneten einfach alle Zutaten gleich in einem.

Auch die unter Hobbybäckern bekannte Arbeitstheorie, man müsse sich dem Brotteig anpassen, er bestimmt, wann er reif zum Backen ist, ist nicht ganz richtig. Durch Wärme oder Kälte können Sie ganz einfach die Garezeiten beeinflussen, um sie an Ihren Alltag anzupassen.

Wie auch in meinem ersten Buch „Der Brotbackkurs“, in dem Sie alle Grundlagen zum Thema Brotbacken finden, empfehle ich Ihnen, zuerst die Einleitungskapitel kurz durchzulesen – so beantworten sich wahrscheinlich einige Fragen, die in den Rezepten auftauchen dürften. Besonders das Kapitel, wie Sie bestimmte Zutaten ersetzen können, lege ich Ihnen sehr ans Herz.

Nun wünsche ich Ihnen ganz viel Spaß bei der Umsetzung der Rezepte und gutes Gelingen bei Ihren Broten und Brötchen.

Herzlichst
Ihre Valesa Schell







WAS BEDEUTET „ALL-IN-ONE“ UND WARUM ÜBERHAUPT?

EIN KLEINER ÜBERBLICK

Den Begriff „All-in-One“ kennen Sie eventuell von Kochrezepten, bei denen alles in einem Topf oder einer Pfanne gekocht oder gebraten wird. Dieses Prinzip gibt es auch bei Brot- und Brötchenteigen. In Fachkreisen wird es ganz einfach „direkte Teigführung“ genannt. Bei Hobbybäckern hat sich aber in den letzten Jahren der Begriff „All-in-One“ etabliert.

Die Teige werden also ohne Hefevorteige, Sauerteig-Vorteige, Brühstücke oder Ähnlichem gemacht und können daher ganz unkompliziert und meistens schnell ohne größere Vorbereitungen angesetzt werden. Die einzigen Vorteige, die es bei den Rezepten ab und an gibt, sind Autolyse- oder Fermentolyseteige, die dem Vorverquellen dienen und bei bestimmten Rezepten wie z. B. für Vollkornbrote wichtig sind. Manche Rezepte enthalten außerdem aufgefrischten Sauerteig oder aufgefrischten Lievito Madre, diese muss man dann einige Stunden vorher oder am Vortag auffrischen. Dann gibt es noch ein paar süße Rezepte, in denen Früchte vorher in Likör mariniert werden. Das ist dann aber auch schon alles, was an Vorbereitungen getroffen werden muss. Der große Vorteil ist also, dass man ganz spontan einen Brotteig ansetzen kann und zudem weniger Arbeitsschritte hat.

AUSTAUSCH VON ZUTATEN

ECHTE ALTERNATIVEN FINDEN

Bei vielen Rezepten kommen Nachfragen, wie bestimmte Zutaten ausgetauscht werden können. Flüssige Zutaten können durch andere flüssige Zutaten ersetzt werden. Genauso können Saaten mit gleicher Flüssigkeitsaufnahme ausgetauscht werden. Und natürlich gibt es für all die Mehle und Getreidesorten Ersatzmöglichkeiten.

FLÜSSIGKEITEN

Flüssige Zutaten mit gleicher Konsistenz können untereinander getauscht werden.

- Wasser, Saft, Milch (auch vegane Sorten), Bier, Cidre, Kaffee und Tee
- Sahne, Kefir und Buttermilch
- Schmand, Quark, Crème fraîche, saure Sahne, griechischer Joghurt, Mascarpone

Wenn flüssige Zutaten gegen festere getauscht werden oder umgekehrt, muss die Flüssigkeitsmenge entsprechend angepasst werden.

BACKMALZE

Aktive Backmalze verwende ich nicht. Inaktives Backmalz kann einfach weggelassen werden, wenn man es nicht hat.

FETTE UND ÖLE

Bei den meisten Rezepten im Buch werden Olivenöl, Sonnenblumenöl oder Butter verwendet. Stattdessen kann jedes andere Öl oder Fett ohne starken Eigengeschmack genommen werden (z. B. Rapsöl, Schmalz, Distelöl, Margarine etc.).



MILCH, ORANGENSAFT oder Kaffee – das alles passt wunderbar in Brotteige.



VERSCHIEDENE SAATEN und Flocken (schwarzer Sesam, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Mohn).

SÜSSUNGSMITTEL

Die Rezepte in diesem Buch enthalten meistens Zuckerrübensirup oder Honig. Diese können durch jedes andere Süßungsmittel wie Kokosblütenzucker, Dattelsirup, Reissirup, Zucker, Agavendicksaft oder Ahornsirup ausgetauscht oder auch einfach weggelassen werden.

SAATEN UND ALTBROT

Auch Saaten können ersetzt werden. Dabei muss lediglich ihre Flüssigkeitsaufnahme berücksichtigt werden. Die Flüssigkeitsaufnahme bedeutet die Menge an Wasser oder anderer Flüssigkeit, die die Saaten aufnehmen. Nüsse nehmen z. B. die halbe Menge ihres Eigengewichtes auf, Leinsamen die doppelte Menge.

- **½ Flüssigkeitsaufnahme:** Nüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Hanf
- **1-fache Flüssigkeitsaufnahme:** Schrot, Grieß und Flocken
- **2-fache Flüssigkeitsaufnahme:** gemahlenes und geröstetes Altbrot, Leinsamen, Kleie

Eine Ausnahme bilden hier Flohsamenschalen, sie nehmen ein **Vielfaches** ihres Eigengewichtes an Wasser auf und binden es im Teig, daher sind sie nicht zu ersetzen.

MEHLE

Die meisten Hobbybäcker haben die gängigen Mehle wie Weizen 550, Weizen 1050, Dinkel 630, Dinkel 1050 und Roggen 1150 oder 1370 zu Hause. Viele der Rezepte in diesem Buch sind mit italienischen oder französischen Mehlen gemacht, viele enthalten auch Urkornmehle. Es ist nicht notwendig, all diese Mehle zu Hause zu haben, da viele untereinander ausgetauscht werden können. Je nach Mehl müssen dann die Flüssigkeitsmengen etwas angepasst werden. Der Vorteil vieler französischer und italienischer Mehlsorten ist, dass sie viel Flüssigkeit aufnehmen und dadurch eine feuchtere Krume und längere Frischhaltung garantieren und die Teige einfach eine ganz tolle Krume und einen tollen Geschmack bekommen. Man muss sie nicht alle haben, aber ich rate dazu, sich zumindest eine italienische Sorte wie Manitoba oder Tipo 0 und eine französische Sorte wie T55 oder T65 zu besorgen.

AUSTAUSCH VON MEHLSORTEN

In Deutschland, Österreich, der Schweiz, Frankreich und Italien gibt es vergleichbare Mehlsorten, die untereinander ausgetauscht werden können. Italienische und französische Mehle haben oft einen höheren Klebergehalt und benötigen mehr Flüssigkeit als die vergleichbaren deutschen Typen. Bestimmte Brote oder Brötchen wie z. B. Baguette oder Ciabatta würde ich immer mit einer Mehlsorte mit hohem Klebergehalt machen. Ansonsten können die Mehle gut gegen typische deutsche Mehle getauscht werden. In der Regel benötigt man dann weniger Flüssigkeit.

DEUTSCHLAND	ÖSTERREICH	SCHWEIZ	FRANKREICH	ITALIEN
Weizenmehl 405	W480 glatt	Weißmehl	Weizen T45	Tipo 00
Weizenmehl 550	W480 griffig	Weißmehl	Weizen T55/T65	Tipo 0 oder Manitobamehl
Weizenmehl 812	W700	Halbweißmehl	Weizen T80	Tipo 1
Weizenmehl 1050	W1600	Ruchmehl	Weizen T110	Tipo 2
Weizenvollkorn	W1800	Vollkornmehl	Weizen T150	Weizen Integrale
Roggenmehl 997	R960		Roggen T85	Roggenmehl Tipo 0
Roggenmehl 1150			Roggen T130	Roggenmehl Tipo 1
Roggenvollkorn	R2500 oder Roggenvollkorn	Roggenmehl 1900	Roggen T170	Roggen Integrale
Dinkelmehl 630	D700 glatt	Dinkel-Weißmehl		Bianca
Dinkelmehl 1050	D1500	Dinkel-Ruchmehl		Dinkel Integrale

- Champagnerroggenmehl 1000 kann gegen Roggenmehl 1150 oder 1370 und eventuell etwas mehr Flüssigkeit getauscht werden.
- Buchweizenmehl sollte nicht ersetzt werden, weil es dem Brot einen ganz besonderen Geschmack verleiht.
- Bei den Urkornmehlen in diesem Buch handelt es sich fast ausschließlich um

Vollkornmehle. Die Sorten Emmer, Urdinkel, Khorasan (Kamut), Einkorn, Rotkorn und Gelbweizen können alle untereinander ausgetauscht werden oder durch Weizen- und Dinkelvollkornmehl ersetzt werden. Das Gleiche gilt für Waldstaudenroggen und Champagnerroggen und auch hier kann gegen Roggenvollkornmehl getauscht werden.

- Eine Ausnahme bildet Semola di grano duro Rimacinata, doppelt gemahlener Hartweizengrieß, den ich nicht austauschen würde, da er einen ganz besonderen Geschmack und eine tolle Konsistenz in Backwaren bringt.

TRIEBMITTEL

- Anstellgut und Lievito Madre kann untereinander ausgetauscht werden. Wird statt Lievito Madre Anstellgut genommen, muss die Flüssigkeit reduziert werden, wird Lievito Madre statt Anstellgut genommen, benötigt man etwas mehr Flüssigkeit.
- Hefewasser als Ersatz für Hefe eignet sich bei allen Rezepten im Buch eher nicht, da Hefewasserrezepte immer einen Vorteig benötigen, um gut zu gelingen.

VERSCHIEDENE TRIEBMITTEL: Lievito Madre, Sauerteig und Hefe.



VARIABLE GEHZEITEN FÜR FLEXIBLERES BACKEN

SO PASST DAS BACKEN IN DEN TAGESPLAN

Wer kennt das nicht? Man setzt einen Vorteig für ein Brot an, macht später den Hauptteig und stellt dann fest, dass das Brot von den Gehzeiten her mitten in der Nacht gebacken werden müsste. Gerade unter Hobbybäckern gilt oft die Devise, dass der Teig bestimmt, wann er reif ist und in den Backofen kommt, also die richtige Gare hat. Dies kann man jedoch durch unterschiedliche Temperaturen beeinflussen.

DIE TEMPERATUR BESTIMMT DIE GEHZEIT

Die in den Brot- und Brötchen-Rezepten angegebene Raumtemperatur liegt in der Regel zwischen 19 und 22 °C. Das sind die Temperaturen, die der Rezepteschreiber bei sich in der Küche oder in seiner Backstube in etwa hat. Wenn man einen Teig nun kühlstellt, verlangsamt sich der anschließende Gareprozess im Teig, und wenn man ihn wärmer stellt, beschleunigt er sich.

Ganz genau genommen verlängert sich die Teiggare bei kühleren Temperaturen pro 5 °C um das Doppelte.

BEISPIEL: Ein Teig, der bei Raumtemperatur eine Stückgare von 2 Stunden hat, benötigt (ausgehend von einer Raumtemperatur von 22 °C):

- bei 17 °C 4 Stunden
- bei 12 °C 8 Stunden
- bei 7 °C 16 Stunden (Kühlschranktemperatur)

Umgekehrt reduziert sich die Teiggare bei höherer Raumtemperatur je 5 °C-Schritt um die Hälfte.

BEISPIEL: Ein Teig, der bei Raumtemperatur (22 °C) eine Stückgare von 2 Stunden hat, benötigt:

- bei 27 °C 1 Stunde
- bei 32 °C 30 Minuten

Diese Zeiten sind nicht starr, sondern ungefähre Gehzeiten, die wiederum von der Teigtemperatur und Triebkraft des eigenen Sauerteiges oder Lievito Madres abhängen. Daher ist es gerade bei schnellerer Gare wichtig, den Teig zu beobachten.

EIN WEITERES DETAILLIERTES BEISPIEL

➔ **WARME GARE:** In den meisten Haushalten liegt die Raumtemperatur in der Regel bei 22 °C. Wenn Sie aber mit dem Backen schneller fertig werden möchten, können Sie um 5 °C auf 27 °C hochgehen oder um 10 °C auf 32 °C und so die Gehzeit halbieren bzw. vierteln. Wenn die Gehzeit eines Teiges im Rezept bei Raumtemperatur (22 °C) beispielsweise mit 2 Stunden angegeben ist, verringert sich die Zeit bei 27 °C auf nur noch 1 Stunde. Bei 32 °C beträgt sie nur noch 30 Minuten.

➔ **KÜHLE GARE:** Gehen wir wieder von 22 °C und einer Gehzeit von 2 Stunden aus. Bei 17 °C verdoppelt sich die Gehzeit auf 4 Stunden und bei 12 °C verdoppelt sie sich nochmal auf 8 Stunden. Meine Kühlschranktemperatur beträgt 8 °C, d.h. die Gehzeit verdoppelt sich nochmal auf 16 Stunden, wenn ich den Teig im Kühlschrank gehen lasse. Das stimmt zwar nicht ganz genau, denn eigentlich würde sie sich bei 7 °C verdoppeln. Aber gerade bei der Kühlschrank-Gare muss es nicht bis aufs Grad genau sein, da macht 1 Stunde mehr oder weniger oder 1 Grad mehr oder weniger in der Regel nicht viel aus.

Wenn Ihnen diese Dinge bekannt sind, können Sie durch die Umgebungstemperatur die Teiggare **sowohl bei der Stockgare, wie auch bei der Stückgare** beeinflussen und den Teig so lange gehen lassen, dass die Arbeitsschritte gut in den Alltag integriert werden können.

UNTERSCHIEDLICHE RAUMTEMPERATUREN

Ein anderer Faktor, der berücksichtigt werden muss, ist die Raumtemperatur in der Küche. In den meisten Rezepten wird zunächst ein Gehen des Teiges bei Raumtemperatur angegeben. Wenn man nur 19 oder 20 °C in der Küche hat (statt der in den Rezepten dieses Buches vorausgesetzten 22 °C), sollten die Gehzeiten entsprechend erstmal auf diese Temperatur umgerechnet werden (siehe Tabelle Seite 15). Also verlängert sich die Gehzeit von 2 Stunden bei 22 °C in einer kühleren Küche (19–20 °C) auf etwa 2,5–3 Stunden.

Dann kann man mit obiger Verfahrensweise der Umrechnung weitermachen und die gewünschte Gehzeit mit Hilfe der Temperaturveränderung erreichen (siehe die beiden Tabellen auf Seite 16 und 17).

Allerdings sind auch diese Umrechnungszeiten keine starren Zeiten und besonders bei Raumtemperatur sollte der Teig bzw. Teigling beobachtet werden.

KÜRZERE GEHZEITEN IM SOMMER

➔ **GERADE IN DEN SOMMERMONATEN** sind aufgrund der höheren Temperaturen in den Räumen die Teige oft viel schneller fertig. Daher können die in den Rezepten angegebenen Gehzeiten nicht immer so genau übernommen werden.



Ciabatta

Umrechnungstabelle für Garezeiten des Teiges bei **unterschiedlichen RT**

RT = 22 °C (wie in den Rezepten vorausgesetzt)	RT = 19–20 °C	RT = 17 °C
30 Minuten	45 Minuten	1 Stunde
1 Stunde	1,5 Stunden	2 Stunden
2 Stunden	3 Stunden	4 Stunden
3 Stunden	4,5 Stunden	6 Stunden
4 Stunden	6 Stunden	8 Stunden
5 Stunden	7,5 Stunden	10 Stunden
6 Stunden	9 Stunden	12 Stunden

RT = Raumtemperatur

TABELLEN FÜR DIE ANPASSUNG VON GAREZEITEN

Um die Sache etwas zu vereinfachen und nicht immer aufs Neue ausrechnen zu müssen, welche Zeit ein Teig nun benötigt, habe ich zwei weitere Tabellen für die Garezeiten erstellt. Diese gelten sowohl für die Stock-, wie auch für die Stückgare. Man kann sich auch anhand von ihr eine eigene Tabelle erstellen, die an die eigene Raumtemperatur angepasst ist und eventuell auch seinen Kühlschrank entsprechend einstellen, sodass die Zeiten dann passen und man nicht viel rumrechnen muss.

Die angegebenen Werte sind ungefähre Zeiten, d.h. man sollte den Teig immer ein wenig beobachten. Er kann vor allem bei wärmeren Temperaturen auch schnell mal 15 Minuten eher fertig sein. Bei Kühlschrankgare ist der Teig meistens etwas flexibler, da machen 1–2 Stunden mehr oder weniger meistens nicht allzu viel aus.

ALTERNATIVE GEHZEITEN

➡ **BEI DEN REZEPTEN** sind jeweils alternative Gehzeiten angegeben, die durch die Veränderung der Garetemperatur erreicht werden können, sodass die Gehzeiten in Ihren Tagesplan passen.

ABKÜRZUNGEN

➡ RT = Raumtemperatur
KS = Kühlschrank