







Einfach Brote selber backen



Ulrike & Jutta Schneider

# Einfach Brote selber backen

Unsere liebsten Rezepte mit und ohne Sauerteig

Jan Thorbecke Verlag

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

### Hinweis:

Als freie Zutat für ihre Leser und Leserinnen haben die Autorinnen in ihrem Podcast <https://Brot-Kompositionen.de> viele Rezept-Variationen vertont. Es gibt viel zu erzählen, besonders über Brote aus Voll- und Urkörnern, die auch wild gebacken werden: im Holzbackofen, am Feuer oder im Dutch Oven. Neue Brotrezepte, Food- & Lebenstipps-Bilder finden Sie auf dem gemeinsam geführten Food & Leben Blog unter <https://HannasToechter.de>. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

<https://www.facebook.com/HannasToechter.de>

<https://www.instagram.com/hannastoechter.de/>

<https://www.pinterest.de/hannastoechter/>

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten  
© 2021 Jan Thorbecke Verlag  
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs  
Hergestellt in Lettland  
ISBN 978-3-7995-1522-1



# Inhalt

---

Einführung 6

Die Zeitangaben im Buch 6

Vorteige 9

Anstellgut – Der Start(er) aller Sauerteige 15

Hauptteige 22

Ruhezeiten – die Garen 24

Backen – frei oder im Topf? 26

Rezepte 29

Bis zu 6 Stunden Teigruhe: Brote an einem Vormittag 29

6–12 Stunden Teigruhe: Brote an einem Tag 65

12–24 Stunden Teigruhe: Brote über Nacht 91

Über 24 Stunden Teigruhe: Brote mit langer Teigführung 119

Index 134

Über die Autoren 136

---



# Einführung

Die Brote und Brötchen in unserem dritten Brotbackbuch sind nicht nach Zutaten geordnet, sondern nach ihrer Zubereitungszeit, einschließlich aller Quell- und Teigruhezeiten. Mit Hilfe eines Back-Zeitstrahls finden Sie auf einen Blick Rezepte für schnelle Cracker, saftiges Orangenbrot oder farbige Burgerbrötchen an einem Vormittag, Sauerteigbrote über Nacht bis hin zu Pinsafladen mit sehr langer Teigruhe. Reisen Sie mit unseren Lieblingsrezepten im Gepäck durch die Zeit des neuen Backens und entdecken Sie, wie einfach es geht, Kochstücke, Anstellgut und eigene Sauerteige anzurühren. Diese Vorstufen ermöglichen es auch Backanfängern, gute Brote mit wenig Frischhefe, Hefepulver, eigenem Hefewasser, süßen Sauerteigen oder Dinkelsauerteigen zu backen.

Brot-Kompositionen ist die kompakteste Beschreibung meiner Art zu backen. Es ist ähnlich wie in der Kunst oder Mathematik – Zutaten aufeinander abstimmen und Aufgaben in der richtigen Reihenfolge ausführen. Wasser, Hefe und Mehl zusammenrühren können wir alle, aber wie müssen die einzelnen Komponenten zusammengefügt werden und

wann sind spätestens die aktiven und ruhigen Prozesse beendet? Brot selber backen benötigt ein wenig Übung, und die erforderlichen Zeiten hängen auch sehr von den äußeren Umständen ab, wie etwa den Wasser-, Teig- und Zimmertemperaturen, den Mehlsorten oder der Menge des Treibmittels. Ganz bestimmt auch von der Motivation der Bäckerin oder des Bäckers.

Mit Vorstufen backen ist kein Hexenwerk und macht kaum zusätzlichen Aufwand. Aber nur sie bieten mir die nötige Flexibilität und Freiheit am Backtag. Den Mehlbestandteilen in den Vorstufen kann nichts Besseres passieren, als dass sie in Ruhe quellen, verkleistern oder fermentieren können. Tauchen Sie ein in die Welt des Backens, der Gewinn ist ein geschmeidiger, elastischer Hefeteig, dessen Herstellung ganz bequem in einen Arbeitsalltag eingebunden werden kann. Seien Sie mutig und backen einmal Ihr Abendbrot mit eigenem Sauerteig. Es bedarf nur eines Anfangs, dann erledigt sich mit der Zeit das Übrige.

Ulrike Schneider

## Die Zeitangaben im Buch

Zeit ist relativ – und eigene Brote backen kostet Zeit. In diesem Buch wagen wir es, unsere Lieblingsrezepte nach der Zeit ihrer Zubereitung zu sortieren, einschließlich aller Quell- und Ruhezeiten von Vor- und Hauptteigen. Auch die Zeiten für die Aktivierung von Sauerteigen sind in unseren Angaben enthalten. Aber es gilt auch: Keine Zeitangabe ist in Stein gemeißelt! Weder die Misch-, Knet- und Rühr- noch die Teigruhezeiten. Genauer als jede Uhr zeigt Ihnen der Teig, wann er gebacken werden will. Sie können sich dennoch ruhig an unsere Angaben anlehnen, sich daran orientieren, um so Ihre Brotteige besser kennenzulernen.

Unsere vorgestellten Rezepte sind in einem handelsüblichen Elektro-Einbaubackofen mit Ober-/Unterhitze auf einem umgedrehten Backblech gebacken, ohne Backstein, ohne Backstahl und ohne Dampftaste. Weicht Ihr Backofen davon ab, gilt es, unsere Zeitangaben kritisch zu betrachten, denn jeder Ofen backt anders. Aber egal, woher die Hitze stammt, ein großes Brot braucht grundsätzlich von unten und von oben genug Hitze, um im Inneren 96–98 °C zu erreichen, damit es durchgebacken wird.

Unter jedem Rezept gibt es einen Back-Zeitstrahl, der einen guten Überblick über die Reife-, Fermentations-, Knet- und

Ruhezeiten der Brote gibt. In den Pfeilen sind die Prozesse (FERMENTIEREN, ABKÜHLEN, FALTEN, STOCKGARE, STÜCKGARE etc.) wiedergegeben. Über den Punkten finden Sie die wesentlichen Zutaten. Wasser als Schüttflüssigkeit haben wir übrigens weggelassen. Die Positionen der Punkte zeigen, wann die Zutaten in den Teig gegeben werden sollten. Die Zeitangaben sind stets die maximalen Prozesszeiten. Reifen Ihre Teige schneller, so müssen Sie eigenständig reagieren und die angegebenen Zeiten an Ihren Teig anpas-

sen. Die Backzeiten haben wir aus dem Zeitstrahl ausgeklammert; diese sind gesondert im Text genannt.

Mit einem Blick erfassen Sie im Back-Zeitstrahl, wann Sie spätestens wieder beim Teig sein und welche Zutaten Sie in den zugehörigen Rezeptbeschreibungen. Exemplarisch sei hier der Back-Zeit-Strahl des Wilden-Hilde-Dinkel Sauerteigbrötchens (S. 89) beschrieben:



Bei Stunde null müssen zuerst zwei Vorteige gerichtet werden, und zwar 10 Stunden, bevor sie Dinkel, Salz und einen Apfel dazugeben. Nach 20 Stunden (h) wird gebacken. Durch die Prozessangabe **fermentieren** erkennen Sie, dass einer davon ein Sauerteig ist. Auf einen Blick erfassen Sie, dass die Teigruhe (Stockgare) bis zu 1,5 Stunden dauern kann und dass nach 30 Minuten Teiglingruhe (Stückgare) gebacken wird. Insgesamt bestehen die Brötchen aus Roggensauerteig, Dinkel, Salz, und Apfel. Und die Schüttflüssigkeit ist Wasser.

Vorsicht auch bei den Angabe der Knetzeiten. Jedes Mehl, jede Knetmaschine und jede Bäckerhand knetet anders. Auch die Teigmenge und die Mehltypen haben Einfluss. Deshalb können unsere **Knetzeiten nur Richtwerte** sein. Sie sind gute Anhaltspunkte, die stets von Ihnen hinterfragt und angepasst werden können.

Die **Ruhezeiten aller Teige** sowie die Fermentationszeiten von Sauerteigen sind Zeitangaben mit großen Unsicherheiten. Wie lange ein Teig nach der ersten Ruhephase wieder aufgearbeitet werden muss, richtet sich eigentlich nicht nach der Uhr, sondern nach seiner Reife. Eine Volumenzunahme beim Ruhen von 50–80 Prozent wäre der perfekte Zeitpunkt. Genau dieser Zeitpunkt ist für einen Hobbybäcker

schwierig zu erkennen. Ich mache es so: Mein Teig ruht überwiegend in geölten Plastikwannen, also durchsichtigen, lebensmittelechten Besteckwannen aus dem Großmarkt. Runde Glasbräter mit passendem Deckel sind ebenfalls perfekt. Diese sind eher hoch als breit, so kann ich besser abschätzen, wie hoch der Teig aufgeht und wie viele Luftbläschen sich gebildet haben. Darin dehne und falte ich auch die Teige. Danach geht mein Blick auf die Teigoberfläche. Ist sie in der Mitte höher gewölbt als am Rand, sehe ich, dass die Fermentation gute Fortschritte macht und noch nicht abgeschlossen ist. So beobachte ich auch meinen Sauerteig, wenn ich ihn auffüttere (siehe S. 15 Sauerteige).

Folgende Bedingungen legen wir unseren Zeitangaben in diesem Buch zugrunde:

- Alle Zeitangaben von Quell-, Ruhe- und Stehzeiten beziehen sich auf eine **Zimmertemperatur** von rund 18–20 °C. Durch die Steuerung des zugesetzten Wassers (Schütttemperaturen) kann ich ein wenig die Teigtemperatur beeinflussen und so Sommer- wie Wintertemperaturen abpuffern. Wenn ein Teig lange geknetet werden muss, kommen kühlere Zutaten in den Teig. Kenne ich die Temperaturen nicht genau, dann lasse ich den Teig nicht gerne aus den Augen. Ich stelle mir die Uhr am Herd, um ab und zu die Oberfläche zu drücken, den Teig einmal mehr als im Rezept angegeben zu falten oder ihn etwas
- wärmer zu stellen, falls die Hefen Startschwierigkeiten haben und länger brauchen als gedacht.
- Ich verwende stets nur frisch gekaufte Bio-Hefe und gut gereiften, höchstens 4 Tage alten Sauerteigstarter oder frisch angesetztes Hefewasser.
- Backen Sie mit den besten Mehlen, die in Ihrer Region zu bekommen sind. Bio-Mehle besitzen in den Vorteigen/Sauerteigen eine maximal mögliche Vielfalt an Mikroorganismen. Zugemischt werden bei mir auch manchmal gute Mehle, die aus anderen Regionen/Ländern stammen.



Letschebacher Roggenlaib, gebacken im Topf mit Krautblättern ausgekleidet (Rezept S. 99)



# Saftiges Orangenbrot

## Brühstück:

50 g Roggenvollkornmehl  
20 g Haferflocken  
100 g kochendes Wasser

## Hauptteig:

Brühstück  
160 g kaltes Wasser  
350 g Weizenmehl Type 1050  
½ geschälte und pürierte Orange  
10 g Frischhefe  
10 g Salz  
20 g Olivenöl  
evtl. 1-2 EL Wasser zusätzlich nach dem  
Kneten (Bassinagewasser)

Normalerweise ruhen meine Teige oder ein Teil davon als Vorteig gut mehrere Stunden lang. Dieses Rezept war ein Experiment, das mir außerordentlich gut gefällt, und ich kann es uneingeschränkt empfehlen, wenn sich unerwartet Gäste zum Abendbrot ankündigen. Das Brühstück hat hier nicht viel Zeit zu quellen. Macht aber nichts, durch die Orange ist das Brot lange saftig und schmeckt erstaunlich gut.

- **Brühstück:** Mehl und Flocken mischen, mit kochendem Wasser überbrühen und 30 Minuten lang quellen lassen.
- **Hauptteig:** Das noch heiße Brühstück mit der angegebenen Menge Wasser aus dem Hauptteig verrühren und das Mehl mit einarbeiten. Danach sollte die Temperatur unter 40 °C betragen. Zur Sicherheit nochmals nachmessen. Am Ende Orangepüree, Hefe, Salz und Öl 4 Minuten lang unterkneten. Ist der Teig nach dem Kneten zu trocken, zusätzlich 1-2 EL Wasser unterkneten.
- Den Teig in eine geölte Schüssel geben und mit einem Küchentuch, einem Deckel oder einer Folie abgedeckt 90 Minuten lang ruhen lassen. Nach 30 und 60 Minuten den Teig in der Schüssel rundum vom Rand her nach oben dehnen und zur Mitte hin einfalten.
- Den aufgegangenen Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche setzen. Nun das obere Drittel zur Mitte hin einfalten, etwas flach drücken und das untere Drittel darüberlegen und festdrücken. Um 90 Grad drehen und den luftigen Teig mit Spannung aufrollen. In einen bemehlten Gärkorb setzen und abgedeckt ca. 60 Minuten lang zur Stückgare stellen.
- Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein umgedrehtes Backblech im unteren Ofendrittel mit aufheizen. Eine feuerfeste Schale in den Ofen stellen und eine Espressotasse destilliertes Wasser für den Dampf bereitstellen.
- Die Teiglinge auf ein Backpapier stürzen, mit heißem Wasser besprühen und mit einem feuchten Messer oder einer Rasierklinge in der Mitte tief einschneiden. In den Ofen schieben, Wasser mit Schwung in die Schale schütten, zügig die Tür schließen und für 20-25 Minuten knusprig ausbacken.







# Grötzingener Hausbrot

## Roggensauerteig:

50 g Sauerteigstarter  
(Alternative: 3 g Hefe)  
50 g Wasser  
50 g Roggenvollkornmehl

## Kochstück:

20 g Dinkelmehl Type 1050  
100 g Wasser

## Hauptteig:

Sauerteig (150 g)  
Kochstück  
250 g Dinkelvollkornmehl  
200 g Dinkelmehl Type 1050  
50 g Roggenvollkornmehl  
250 g Wasser (1. Wasserzugabe)  
5 g Hefe  
14 g Salz  
1 Apfel, geraspelt  
50 g Wasser (2. Wasserzugabe)

Mein Alltagsbrot ist dieses Dinkelbrot mit rund 20 Prozent Roggenvollkornmehl. Bei mir wird es mit einem Sauerteig (ohne Hefe) gebacken, es funktioniert aber auch sehr gut mit einem gekauften Aroma-Sauerteig zusammen mit einem Hefevorteig. Was keinesfalls fehlen darf, ist bei so viel Dinkelmehl, das Kochstück. Der Apfel kann hingegen gut durch 150 g andere Zutaten ersetzt werden. Ganz deftig ist zum Beispiel ein Mix aus Antipasti: getrocknete Tomaten, Peperoni, Oliven oder Schafskäse.

- **Roggensauerteig:** Sauerteigstarter in Wasser aufschäumen, mit Mehl verrühren und 6 Stunden bei 30 °C fermentieren lassen. Meine Gärbox ist hier der Backofen mit eingeschaltetem Licht, eine »Turbo«-Methode, um einen aktiven Sauerteig herzustellen.
- **Kochstück:** Die Zutaten in einem Topf aufkochen und mindestens 2 Minuten lang blubbernd zu einem Pudding einkochen. Abgedeckt abkühlen lassen.
- **Hauptteig:** Die Zutaten bis auf die 2. Wasserzugabe in einer Küchenmaschine 5 Minuten lang auf geringer Stufe vermengen. Danach die 2. Wasserzugabe unterkneten, bis sich der geschmeidige Teig vom Schüsselboden löst.
- Den Teig in einer geölte(n) Wanne mit Deckel für 2–3 Stunden ruhen lassen. In der Zeit nach 20, 40, 60 und 90 Minuten viermal falten und dehnen.
- Den aufgegangenen Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche kippen. Nun das obere Drittel zur Mitte hin einfalten, etwas flach drücken und das untere Drittel darüberlegen und festdrücken. Um 90 Grad drehen, den Teig aufrollen und stramm rundwirken. In Vollkornmehl wälzen und in einen bemehlten Gärkorb rund 30–40 Minuten aufgehen lassen.
- Den Ofen rechtzeitig auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen inklusive eines umgedrehten Backblechs und einer feuerfesten Schale. Eine Espressotasse destilliertes Wasser bereitstellen.
- Das Brot bei 250 °C mit Dampf einschließen, die Temperatur sogleich auf 220 °C reduzieren und 50–55 Minuten backen.





# Index

---

- Aktivkohlebrot 70  
 All-in-Verfahren 9  
 All-in-Rezepte 34, 37, 38, 41, 45,  
 50, 53, 132  
 Anspringzeit 12  
 Anstellgut 15  
 Aromastück 11  
 Artisan Bread 131  
 Autolyse 11
- Backen**  
 im Ofen 26  
 im Topf 26  
 mit glänzender Kruste 27  
 Backzeiten 6  
 Back-Zeitstrahl 7  
 Baguette 77  
 Baiersbronner Kohlenbrot 70  
 Bassinagewasser 23  
 Bâtard 74, 124  
 bench rest siehe Zwischengare  
 Biga 12  
 Brioche 111  
 Brötchen  
 All-in-Verfahren 33, 41, 53  
 mit Laugen 78  
 mit Lievito madre 68  
 mit Maronen 115  
 mit Mohn 100  
 mit Pâte Fermenté 104  
 mit Poolish 78  
 mit Roggenkörnern 104  
 mit Roggensauerteig 85, 89,  
 100  
 mit Walnüssen 115
- Brote**  
 0,2–6 Stunden Teigruhe 29  
 6–12 Stunden Teigruhe 65  
 12–24 Stunden Teigruhe 91  
 24–120 Stunden Teigruhe 98  
 All-in-Fladen 34, 37, 38, 41, 50, 132  
 glutenfrei 30, 38, 95  
 im Dampfgarer 103  
 mit Altbrot 96, 100  
 mit Backpulver 33  
 mit Federweißem 82  
 mit Hanf 49  
 mit Hefe 42, 46, 49, 54, 57, 61, 62,  
 99  
 mit Kakaonibs 128  
 mit Kartoffelsauerteig 127  
 mit Lievito Madre 45, 66, 69, 111,  
 123  
 mit Mehlbrühstück 70  
 mit Salz-Hefe-Verfahren 50, 62  
 mit Salz-Sauerteig 96, 116  
 mit Sauerteig 70, 73, 74, 81, 82, 86,  
 96, 99, 100, 103, 107, 112, 116, 120,  
 124, 127, 131  
 mit süßem Sauerteig 111  
 mit Weizensauerteig 116  
 Brühstücke 11  
 Buchweizen-Bambusbrot 95  
 Burger Buns 53
- Ciabatta** 123  
 Ciabattabrötchen 108  
 Cracker 38
- Dampfnudeln** siehe  
 Gedämpftes Brot  
 Dattel-Haselnuss-Sonne 86  
 Dehnen und Falten 25  
 Dinkelbrote 112  
 Dinkelmischbrote 46, 49, 50, 54, 58,  
 61, 73, 74, 82, 86, 92, 103, 112, 123,  
 124, 127  
 Dinkelsauerteige 18  
 Dinkelseelen 85  
 Dinkelteige  
 Wasseranteil erhöhen 23  
 Direkte Teigführung 9
- Emmerkörnerbrot** 66  
 Emmer-Chiasamenbrot 57  
 Erbsen-Emmerbrot 96
- Fallende Hitze** 26  
 Federweißerbrote 82  
 Fenstertest 22  
 Fermentation 16  
 Fingertest 24  
 Fladenbrote  
 im Waffeleisen 37  
 in der Pfanne 34  
 mit Hanf 49  
 mit Kastanienmehl 50  
 Fleur de Levain 16, 21  
 Flockenbrote 81  
 Focaccia 58  
 Französisches Landbrot 62  
 Frischhefe  
 vermehren 12
- Garen** 24  
 Stockgare 24  
 Stückgare 25  
 Übergare 25  
 Untergare 25  
 Vollgare 25  
 Zwischengare 23  
 Gedämpftes Brot 45  
 Glutenfreie Sauerteige 21  
 Glutenfreies Brot 95  
 Grötzinger Hausbrot 73  
 Grumbirebrot 54
- Hanfbrot** 49  
 Haselnussbrot 86  
 Hefepulver 14  
 Hefevorteige 12  
 Hefewasser 13  
 zur Sauerteigherstellung 13  
 Herbstbrötchen 115
-

- 
- Honig-Flockenbrot 81  
Hydratationszahl 11
- Indirekte Teigführung** 9
- Kartoffelbrot 54, 127  
Kartoffelsauerteig 127  
Käsebroten 57  
Kastenbrote 99, 103, 112, 127  
Kichererbsenbaguette 74  
Knäckebröten 30, 38, 92  
Knetzeiten 7  
Kochstücke 11  
Korn-Semmeln 104  
Kraichgauer Kartoffellaib 127  
Kümmelbröten 46  
Kürbiskernbröten 61
- Laminieren** 25  
Laugenbröten 78  
Leinsaat-Cracker 38  
Leinsamen-Bätard 124  
Letschbacher Roggenlaibe 99  
Lievito Madre 19  
    auffrischen 20
- Manitobabrot** 131  
Mehlbrühstück 11  
Mohnbröten 100
- Naan** 37  
Nullteige 11  
Nussbröten 54
- Oberkulmer Rotkornbröten** 112  
Orangenbröten 42
- Partybröten** 78  
Pâte Fermentée 11  
Pinsa 132
- Pizza  
    in der Pfanne 34  
    mit Lievito Madre 132  
    ohne Hefe 34  
    vom Blech 41  
Poolish 11
- Quellstücke** 11
- Roggenbröten**  
    mit Hefe 80  
    mit Sauerteig 120  
Roggenmischbrote 54, 70, 73, 81, 82,  
    99, 103  
Roggensauerteig 16  
Rotweizenbröten 107
- Salz-Hefe-Verfahren** 12  
Salz-Sauerteig 20  
Salz-Vorteig 13  
Sauerkrautbröten 99  
Sauerkrautherstellung 99  
Sauerteige 18  
    Aufbewahrung 18  
    aus Dinkel 18  
    aus Kartoffeln 21  
    aus Roggen 16  
    aus Weizen 18  
    getrocknet 21  
    glutenfreie 21  
    Reifetest 18  
    Reifezeit verändern 18  
    salzig 20  
    süß 20  
Sauerteigmehl 21  
Sauerteigreste 21  
Sauerteigstarter 16  
Schaum-Sauerteig 21  
Schoko-Aprikosen-Brot 128  
Schütttemperatur 8
- Sodabröten 33  
Spitzwecken 100  
Sponge 11  
Stockgare 24  
stretch & fold 23  
Süßer Sauerteig 20, 111  
Süßkartoffelbaguette 74
- Tangzhong** siehe Kochstücke  
Teigausbeute 11  
Thomasbröten 69  
Topfbröten 61
- Unterbruch** 27  
Urdinkelbröten 112
- Vollkornbrote** 107, 120  
Vorteige 9  
    aus Roggen 10  
    Hydratation 11  
    mit Dinkel 14  
    mit Federweißem 14  
    mit Kombucha 14  
    mit Salz 13  
    Nullteige 11  
    Roggenpoolish 12
- Weizenbröten** 69  
Weizenbrote 62, 78, 107, 116  
Weizensauerteig 18  
Weizensauerteigbrote 116  
Wilde Hilde 89  
Wildhefe 13
- Yu-Dane** siehe Kochstücke
- Zeitangaben im Buch** 6  
Zimmertemperatur 8  
Zwischengare 23
-