

Brot und anderes Gebäck

Sebastian Stüwe

19. Mai 2008

1 Grundinformationen

1.1 Mehlsorten

Im Handel findet man durch Typennummern gekennzeichnete Mehlsorten, die sich für verschiedene Zwecke eignen. Die Typennummer gibt Aufschluss über den Anteil der Kornschale am Mehl. Im Folgenden die wichtigsten und gebräuchlichsten Sorten:

Weizen 405 Sehr helles Mehl, gut geeignet für Mürbeteig, Sandteig und süße Gebäcke. Oft kombiniert mit 550er Weizen (halb/halb).

Weizen 550 Backstarkes Mehl mit hohem Glutenanteil, hält fest und eignet sich als Universalmehl für nahezu alles.

Weizen 1050 Weizenmehl mit hohem Kleieanteil – vitaminreich und herzhaft für Brote u.ä.

Roggen 997 Weit verbreitetes Roggenmehl, mittlerer Mahlgrad. Für Vollkorn- o. Mischbrote.

Roggen 1150 Etwas groberes Roggenmehl mit ähnlichen Backeigenschaften. Wichtig für Paderborner Brot.

Dinkel 630 Übliches Dinkelmehl mit geringem Schalenanteil. Kann als Ersatz für Weizen 550 genutzt werden, hat aber etwas schlechtere Backeigenschaften.

weitere Mehlsorten Maismehl (für z.B. Tortillas), Reismehl (für z.B. Halwa), Chapatimehl (für indische Fladen)

Vollkornmehle jeder Art werden ohne Typennummer verkauft, da es sich immer um Mehl aus dem vollen Korn handelt.

1.2 Weitere Zutaten

Neben Mehl und Wasser benötigt man zum Brot backen weitere Zutaten, die teilweise selbst hergestellt werden können. Die Wichtigsten daraus sind:

Backhefe Vielgenutztes Triebmittel. Frische Hefe ist zu bevorzugen, hält sich ca. 5 Tage ab Einkauf (MHD auf Packung ignorieren). Trockenhefe geht zur Not auch. Hefe stirbt ab ca. 42 Grad, ideale Temperatur ca. 35 Grad. Hefe braucht „Nahrung“, um zu wachsen (z.B. Honig, Zucker, Malz, und Wasser).

Sauerteig Künstlich oder per „Zufall“ erzeugte Sauerkultur, vor allem bei Mischbroten mit Roggenmehl verwendet. Sauerteig ist die älteste Form des Backtriebmittels und kann selbst hergestellt werden. Sauerteig ist eine „wilde“ Form der Hefe und wesentlich stabiler als Backhefe.

Brotgewürze Neben Salz werden in der deutschen Backstube vor allem Kümmel, Anis und Fenchel in gemahlener Form verwendet. Insb. eine Mischung aus den letztgenannten Dreien hat sich als „Brotgewürz“ durchgesetzt.

Saaten Brote können um ganze Körner, Schrot und diverse Saaten ergänzt werden. Häufig verwendet werden: Sesam, Mohn, Kürbiskerne, Kümmel, Haferflocken, Rosinen, Nüsse.

1.3 Sauerteig selbst gemacht

Sauerteig kann auf mehrere Arten hergestellt werden. Als gute Grundlage (sog. Ansetzsauer) bietet es sich an, einen fertigen Sauerteig zu kaufen (meist 70-100g), diesen für ein Brot zu verwenden und 100g mehr anzusetzen als benötigt. Diesen letzten Rest legt man beiseite und kann ihn im Kühlschrank bis zu 14 Tage aufbewahren für das nächste Brot. Gekaufter Sauerteig ist i.d.R. für 500g konzipiert, d.h. zum Sauer fügt man ca. 200g Mehl und 200ml Wasser bei.

Steht kein Teig zur Verfügung, kann man Sauerteig herstellen, indem man jeweils zu gleichen Teilen Roggenmehl und Wasser mischt und für einige Zeit abgedeckt bei Raumtemperatur (besser etwas darüber, ca. 24-27 Grad) stehen lässt:

1. Anstellgut: 50g Mehl + 50ml Wasser, gut verrühren
2. Ansetzsauer: Nach 8h etwa 1/3 der benötigten Teigmenge (inkl. Wasser) begeben.
3. Grundsauer II: Nach weiteren 8h das zweite Drittel begeben.
4. Vollsauer: Nach 4–8h das letzte Drittel begeben. Der Teig kann nach ca. 4–8h genutzt werden.

Alternativ 200g Mehl, 1 EL Honig, 1 TL Brotgewürz und 250ml lauwarmes Wasser klumpenfrei verrühren, mit Mehl bestäuben und mit einem Tuch abgedeckt 3 Tage stehen lassen, ab und an durchrühren. Nach 3 Tagen ab in den Kühlschrank, hält sich ca. 1 Monat.

Variante: 200g Mehl und 150ml Buttermilch, klumpenfrei verrühren, weiter wie oben.

2 Backregeln

Brot backen ist zwar einfach und leicht gemacht, erfordert aber etwas Geduld: Die Gehzeit von Hefe- bzw. Sauerteigen sollte unbedingt beachtet werden und ist auch nicht verkürzbar. Durch zu hohe Temperaturen wird die Hefe bloß unbrauchbar gemacht.

3 Brotrezepte

Hefe sollte am Besten mit einem Vorteig (1 Hefewürfel, 1 TL Honig und 2 EL handwarmes Wasser) für 10–15min angesetzt werden, bevor sie verwendet wird.

Wasser wird etwa im Verhältnis 2:3 dem Mehl beigemischt (je nach Mehllart mehr oder weniger). Sauerteig und Zusätze werden bei dieser Rechnung nicht beachtet. Wasser grundsätzlich lauwarm (nie kalt!) und vorsichtig beimischen, da Mehl je nach Wetter ggf. schon etwas Feuchtigkeit hält.

Backzeiten variieren. Ein fertiges Brot klingt beim Draufklopfen dumpf, bei der Stäbchenprobe (Holzspieß) bleibt kein Teig am Holz hängen.

Glänzende Krusten erhält man, indem das Brot beim Backen regelmäßig mit Wasser besprüht wird.

Einen Teig sollte man lange kneten, damit die Hefe sich gut verteilt. Grundsätzlich gilt: Mindestens 4 Minuten, aber eigentlich so lange, bis der Teig sich vom Schüsselrand löst.

3 Brotrezepte

3.1 Partybrötchen

- 380g Mehl (405/550)
- 21g Hefe
- 90g geriebener Emmentaler
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 1 TL Salz
- ca. 120ml Wasser

Aus den aufgeführten Zutaten einen Teig fertigen, daraus eine runde Kugel formen. Diese 15min gehen lassen. Anschließend gut durchkneten und in 10–12 kleine Kugeln aufteilen, diese zu einer Traube, Schnecke o.ä. zusammensetzen und 15–20min auf dem Blech gehen lassen.

Vor dem Backen mit Saaten oder Käse bestreuen (jedes Brötchen unterschiedlich). Im vorgeheizten Backofen backen: 10min bei 220 Grad, dann ca. 15min bei 180 Grad.

3.2 Baguette

- 42g Hefe (Vorteig!)
- 500g Weizenmehl (405/550)
- 1 TL Salz
- 1 EL Butterschmalz (oder Butter)
- ca. 350ml Wasser

Aus den aufgeführten Zutaten einen festen Teig formen, diesen ca. 45min ruhen lassen. Danach in 3 Stücke teilen (so wenig wie möglich kneten), verdrehen und 25min ruhen lassen. Alternativ in 3 Stücke teilen, Rollen formen, diagonal einschneiden und 25min ruhen lassen.

Im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad 15–20min backen. Nach dem Backen sofort mit kaltem Wasser bepinseln (für glänzende Kruste).

3.3 Laugenbrezeln

- 42g Hefe (Vorteig!)
- 500g Weizenmehl (405/550)
- 1 TL Salz
- 2 EL zerlassene Butter
- 1/4l lauwarme Milch
- 30g Natron

Alles gut durchkneten und danach 30min ruhen lassen. Erneut durchkneten und eine lange dünne Rolle formen, in ca. 16 Portionen aufteilen und daraus Brezeln formen. 15min ruhen lassen, in der Zwischenzeit das Natron in 1l Wasser zum Kochen bringen. Die Brezeln ca. 30sek eintauchen, abtropfen, aufs Backblech. An der dicken Stelle ggf. einschneiden, mit grobem Salz bestreuen.

Bei ca. 210 Grad 15–20min backen (je nach Wunsch dunkel- oder hellbraun).

3.4 Paderborner

- 500g Sauerteig
- 800g Roggenmehl 1150
- 200g Weizenmehl 1050
- 42g Hefe (Vorteig!)
- 3 EL Salz
- Brotgewürz nach Belieben
- ca. 650ml Wasser

Alle Zutaten zu einem glatten Klumpen verkneten, diesen 45min gehen lassen. Anschließend aus dem Teig eine Rolle formen, diesen in der Kastenform weitere 20–35min gehen lassen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen und mit Wasser abstreichen.

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 210 Grad für 70min backen (Sichtkontrolle).

3.5 Vollkornbrot(+)

- 450g Vollkornmehl
- 100g Dinkelschrot
- 50g Weizenmehl 405
- 120g kernige Haferflocken
- 42g Hefe (Vorteig!)
- ca. 500ml Wasser
- 2,5 TL Salz
- Brotgewürz nach Belieben
- 3 EL Karamelsirup
- Rosinen, Sesam, etc. nach Wunsch

Einen glatten Teig herstellen und 45min ruhen lassen. In die Form geben und weitere 45min ruhen lassen.

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 170 Grad 40min backen, dann weitere 20min bei 210 Grad backen.