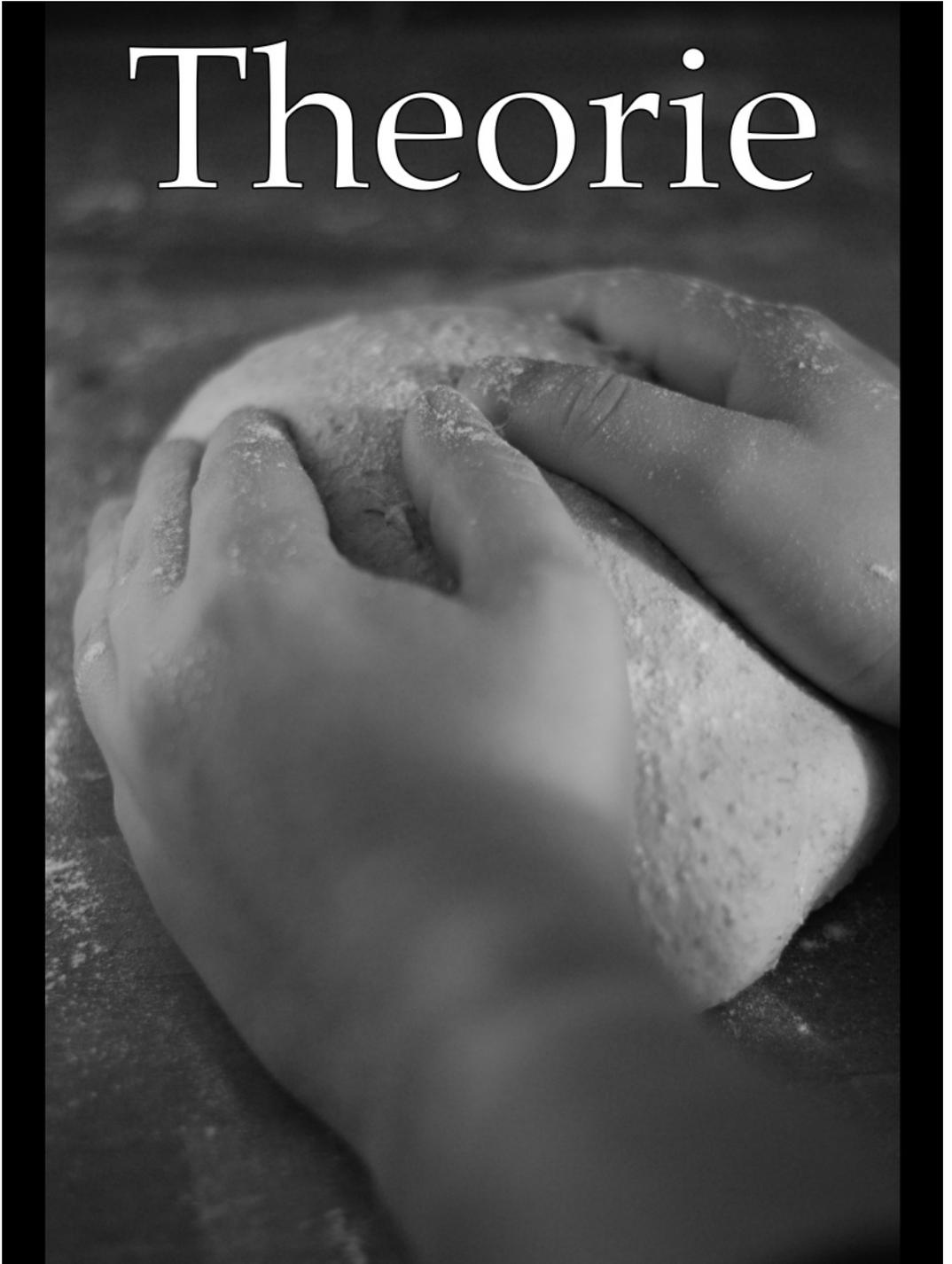

Hefe und mehr

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
Theorie.....	2
Bevor es los geht: Kleine Materialkunde.....	4
Erster Schritt: Ein Blick ins Rezept.....	7
Zweiter Schritt: Vorteige - Mehr Aroma für das Brot.....	7
Sauerteig.....	8
Sauerteig ansetzen.....	9
Triebbarmer Sauerteig - Was tun?.....	12
Lievito madre.....	13
Vorteige mit Hefe.....	14
Pâte Fermentée.....	14
Poolish.....	14
Biga.....	14
Nullteige.....	16
Quellstück.....	16
Brühstück.....	16
Kochstück.....	16
Water Roux	16
Dritter Schritt: Ein Teig entsteht.....	17
Gluten: Kleber für ein gutes Brot.....	17
Kneten und Falten für die perfekte Krume.....	19
Autolysis.....	19
Kneten von Hand.....	19
Kneten mit der Küchenmaschine.....	20
Teig falten (Stretch and Fold).....	21
Der Fenstertest.....	22
Exkurs: Zutaten und ihr Einfluss auf den Teig.....	24
Vierter Schritt: Die Teigruhe.....	29
Ein bisschen Biochemie: Warum der Teig aufgeht.....	29
Fünfter Schritt: Ein Teigling entsteht I.....	31
Teiginlage und Backverlust.....	31
Sechster Schritt: Ein Teigling entsteht II.....	32

Siebter Schritt: Ein Teigling entsteht III.....	32
Achter Schritt: Die Stückgare.....	35
Der Daumendrucktest.....	35
Exkurs: Über Nacht.....	36
Neunter Schritt: Einschneiden.....	37
Verschiedene Möglichkeiten, ein Brot einzuschneiden.....	38
Zehnter Schritt: Backen.....	40
Die drei Phasen des Backens.....	40
Schwaden – Mit Dampf zum perfekten Ergebnis.....	41
Die richtige Temperatur.....	42
Elfter Schritt: Abkühlen lassen.....	43
Nach dem Backen.....	44
Rezepte: Brot.....	45
Rezepte: Brötchen.....	95
Rezepte: Kuchen.....	129
Fachbegriffe.....	161
Rezeptindex.....	162
Literatur.....	165

Theorie



Ein Blick ins Rezept

Ein Brotbacktag fängt bei mir mit der Planung meines Backtages an. Ein gutes Brot zu backen ist nicht schwierig, benötigt aber Zeit und somit auch etwas Planung. Und so beginne ich damit, das Rezept zu lesen und mir zu überlegen, was ich brauche, welchen Vorteig ich ansetzen muss und ob es Besonderheiten gibt, die ich beachten muss. Als Anfänger lohnt es sich, einen Zeitplan zu erstellen, in dem alle Geh- und Backzeiten eingetragen sind. Dann kann man leicht ablesen, wann man den Vorteig ansetzen muss und wann das Brot fertig gebacken ist. Mit jedem Brot, das man bäckt, stellt sich dann mehr und mehr die Routine ein und man kann die Zeiten abschätzen, ohne sie detailliert aufzuschreiben.

Vorteige: Mehr Aroma für das Brot

Sauerteig und Vorteige mit Hefe machen das Brotbacken komplizierter, denn man muss ein wenig vorausplanen. Und doch werden fast alle Brote in diesem Buch mit einem oder sogar mehreren Vorteigen gebacken. Was aber ist der Vorteil eines Vorteiges? Wozu dient dieser zusätzliche Arbeitsschritt?

Ein Vorteig, sei er nun mit Hefe angesetzt oder mit Sauerteig, entwickelt während der verlängerten Gärung eine Vielzahl an Geschmacksnuancen. Neben Alkohol und Säuren werden auch viele weitere organische Verbindungen aus dem Stoffwechsel von Hefen und Bakterien an den Teig abgegeben, die viel zu diesem komplexen Geschmack beitragen. Die Säuren, die sich entwickeln, stärken zudem das Glutennetzwerk und verbessern somit die Krumenstruktur. Auch bleiben solch langsam geführte Brote auch länger frisch.

Pâte Fermentée



frisch angesetzt



reif

Poolish



frisch angesetzt



reif



Für einen länglichen Teigling wird der vorgeformte Teigling, wie zuvor beschrieben, flachgedrückt. Nun faltet man von der oberen Hälfte den Teig erst von links und rechts und dann von oben in die Mitte. Diesen Vorgang wiederholt man auch an der unteren Seite. Nun schlägt man die obere Hälfte auf die untere und drückt den Teigschluss sehr gut fest. Der Teigling wird umgedreht. Man legt nun die Hände an die beiden langen Seiten des Teiglings und drückt sie mit sanften Druck unter den Teigling. Durch mehrfache Wiederholung dieser Bewegung entsteht ein straffer, länglicher Teigling (s. Bild Seite 34). Auch er wird mit der Oberseite nach unten in ein Gärkorbchen gelegt.

Brot



„Das Bauernbrot ist durch Pâte Fermentée und einen gut zu händelnen Teig für Anfänger sehr geeignet. Es weiß aber auch Fortgeschrittenene durch sein ausgewogenens Aroma, eine knusprige Kruste und eine weiche, kleinporige Krume zu überzeugen.“

Bauern-Brot für Anfänger

ergibt 2 Brote

Pâte Fermentée

- 250g Mehl Type 550
- 175g Wasser
- 5g Salz
- 5g Hefe

Teig

- Pâte Fermentée
- 200g Roggenvollkornmehl
- 550g Mehl Type 550
- 480g Wasser
- 20g Honig
- 20g Butter
- 15g Salz
- 10g Hefe

Alle Zutaten für den Pâte Fermentée für 3 min verkneten und 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen, dann im Kühlschrank für mindestens 12 Stunden (bis zu 48 Stunden) fermentieren.

Für den Hauptteig alle Zutaten vermengen und 30 min ruhen lassen. Von Hand 10-15 min kneten bis zu einer mittleren Glutenentwicklung. Der Teig sollte weich sein, sich aber gut vom Schüsselboden lösen. Anschließend 30 min gehen lassen. Nun den Teig von allen Seiten in die Mitte der Schüssel falten. Wieder 30 min gehen lassen und den Teig erneut von allen Seiten in die Mitte der Schüssel falten. Nochmals 30 min gehen lassen.

Nun den Teig halbieren und locker zu zwei Kugeln formen. Die Kugeln abdecken und für 10 min entspannen lassen. Zu runden Broten formen.

Die Teiglinge mit dem Saum nach oben in ein bemehltes Gärkorbchen (oder in eine mit einem bemehlten Tuch ausgelegte Schüssel) legen.



Bauern-Brot für Anfänger, S. 46



Weizenmischbrot Nummer 2, S. 47



Frischlingskruste, S. 50



Helles Sauerteigbrot mit Flocken, S. 51

Rezeptindex

Brot

Aroma-Brot.....	62
Apfel-Haselnuss-Brot.....	65
Bauern-Brot für Anfänger.....	46
Baguette mit kalter Autolyse und 3/4 Sponge.....	87
Baguette royal.....	85
Ciabatta.....	84
Croissant-Brot.....	75
Dinnete.....	91
Dinkel-Baguettes.....	86
DiWaBu-Brot.....	79
Einfaches Weizenbrot.....	53
Einkorn-Wirbel.....	80
Focaccia.....	82
Frischlingskruste.....	50
Heidekornbrot.....	58
Helles Sauerteigbrot mit gerösteten Flocken.....	51
Kartoffelbrot mit Walnüssen.....	66
Kürbis-Sandwichbrot.....	68
Leinsaat-Ecke.....	61
Pizzateig.....	90
Rustikales Vollkornbrot.....	54
Salzekuchen.....	92
Schokoladenbrot.....	78
Schweizer Butterzopf.....	73
Süßkartoffel-Kichererbsen-Brot.....	67
Toastbrot mit zwei Vorteigen.....	71
Weizenmischbrot Nummer 2.....	47
Weltmeisterbrot.....	59
Wurzelbrot.....	88
Vinschgerln.....	56
Zwiebelkuchen.....	94

Brötchen

Bagel.....	114
Bergische Knüppel.....	97
Burgerbrötchen.....	115
Burgerbrötchen (Übernacht-Variante).....	116
Buttermilch-Kanten.....	98
Dinkel-Roggen-Spiralen.....	102
Flecht-Brötchen.....	122
Kartoffelbrötchen mit Lievito Madre.....	101
Kräuter-Fächer.....	104
Krusti.....	96
Laugen-Dinkel-Knöpfe.....	108
Mohnzöpfe.....	110
Müsli-Stangen.....	112
Osterhäschen.....	124
Petit Pain de Beaucaire.....	106
Quarkbrötchen.....	100
Quarkweckchen.....	117
Sahne-Brioche.....	120
Süße Hörnchen.....	118
Weckmann.....	127

Kuchen

Ammerländer Apfelkuchen.....	130
Apfel-Zimt-Schnecken.....	132
Bienenstich.....	155
Christstollen.....	158
Goldknödel.....	154
Kanelfläta.....	143
Lütticher Waffeln.....	145
Marzipan-Zopf.....	142
Mohnstriezel.....	137
Nusszopf.....	139
Pudding-Brezeln.....	147
Quark-Ecken.....	150