

Ohne Kneten

Brot für jeden Tag

Um ein knuspriges und aromatisches Brot selbst zu backen braucht es nur wenige Zutaten. Wir benötigen weder eine Knetmaschine, noch Backmischungen oder einen Brotbackautomaten.

Durch seine unkomplizierte Herstellung lässt sich das Backen gut in den Alltag integrieren. Die jeweiligen Arbeitsschritte dauern nur wenige Minuten, die meiste Zeit arbeiten die fleißigen Mikroorganismen im Teig alleine vor sich hin.

Das selbstgebackene Brot schmeckt besser, ist günstiger, bleibt länger frisch und durch die lange Teigruhe ist es deutlich gesünder und bekömmlicher als die meisten gekauften Brote.

Mit diesem einfachen Standardrezept lässt sich ein knuspriges Weizenbrot herstellen. Durch verschiedene Mehltypen entstehen unterschiedliche Brote.

Weizenmehl Type 550 / griffiges Mehl
ein sehr helles knuspriges Brot mit großen Luft einschlüssen

Weizenmehl Type 1050 / Ruchmehl:
ein etwas rustikaleres Bauernbrot, gut für verschiedene Aufstriche

Weizenvollkornmehl:
bis zu 30 % der gesamten Mehlmenge lassen sich durch Vollkornmehl ersetzen, das Brot wird dadurch dunkler und kräftiger, verliert aber etwas an Luftigkeit

Andere Mehle wie Roggen, Dinkel, Buchweizen, Mais... bis zu 20% der Mehlmenge können durch andere Getreidesorten ersetzt werden. Für die ersten Versuche ist Weizenmehl 550 oder 1050 am besten geeignet.

Rezept

500 gr Mehl

350 - 380 gr lauwarmes Wasser

10 gr Salz (entspricht 1,5 Teelöffel)

2 gr frische Hefe (eine erbsengroße Kugel) oder 1/4 Teelöffel Trockenhefe

Zeit für die Teigruhe: 10 - 16 Stunden

Das Mehl in eine Schüssel geben.

Das abgewogene Salz hinzugeben und gründlich unterrühren.

In die Mitte des Mehls eine Vertiefung machen und die Hefe hineinbröseln.

(Bei Verwendung von Trockenhefe: zusammen mit dem Salz unterrühren)

Zunächst wenig Wasser in die Mulde gießen und kurz verrühren. Dann alles Wasser bis auf einen kräftigen Schluck unterrühren. Der Teig sieht unregelmäßig aus, es sollten allerdings keine größeren Mehlnester mehr vorhanden sein. Falls die Masse insgesamt trocken wirkt das restliche Wasser hinzufügen und gründlich untermischen.

Direkt nach dem Anmischen wird der Teig das erste Mal gefaltet. Dafür mit der angefeuchteten Hand oder besser noch einer Teigkarte zwischen Schüssel und Teig fahren, den Teig etwas nach oben ziehen und zur Mitte hin falten. Die Schüssel um ein Viertel drehen und den Vorgang wiederholen, bis der ganze Teig einmal zur Mitte hin gefaltet ist.

Die Schüssel mit einem passenden Deckel verschließen oder in eine Plastiktüte packen und für mindestens 10 bis 16 Stunden bei Raumtemperatur (20-22 Grad) ruhen lassen. Nach 1 bis 2 Stunden, den Teig erneut falten und wieder abdecken. Das kann auch erst nach 3 bis 4 Stunden geschehen oder auch einmal ganz ausfallen. Weitere Faltdurchgänge erfreuen den Teig und er dankt es mit einem luftigeren Brot.

Die Arbeitsfläche großzügig mit Mehl bestreuen und den Teig mit einer feuchten Hand oder besser mit einer Teigkarte vorsichtig aus der Schüssel stürzen. Behutsam etwas flach drücken und erneut falten, danach auf den Bauch drehen, die gefaltete Seite liegt unten. Kurz auf der Arbeitsfläche ruhen lassen, mit einem Tuch oder der umgedrehten Teigschüssel abdecken.

Den Ofen mit einem eingeschobenen Backblech auf die höchste Stufe vorheizen.

Während der Ofen vorheizt, den Teig in seine endgültige Form bringen. Dafür falten wir ihn erneut und bringen ihn entweder in eine runde oder längliche Form. Wichtig ist, daß er eine straffe Oberfläche hat. Mit der gefalteten Seite nach unten auf ein Backpapier legen. Mit einem Brotmesser oder einem Tomatenmesser beherzt und schnell ca. 1,5 cm tief einschneiden.

Das Brot mit dem Backpapier auf das vorgeheizte Backblech heben, die Ofentür dabei immer nur so kurz wie möglich öffnen.

Damit unser Brot richtig schön aufgeht braucht es Feuchtigkeit im Ofen: z.B. ein weiteres Backblech auf die unterste Schiene schieben und direkt nach dem Einschieben des Brotes etwas Wasser darauf giessen. Oder mit einer Sprühflasche die Ofenwände großzügig mit Wasser besprühen. Wer einen großen Gusseisentopf besitzt, kann das Brot auch darin backen, der Topf muß im Ofen ebenfalls vorgeheizt werden.

Die Temperatur auf 200° C zurückstellen, wenn Brot und Feuchtigkeit im Ofen sind. Nach 20 min (Wecker!) die Ofentür öffnen und den Dampf entweichen lassen. Falls ihr in einem Topf backt nehmt ihr jetzt den Deckel ab.

Das Brot weitere 20 bis 25 Minuten backen. Wann ist es richtig durchgebacken? Es muß hohl klingen, wenn ihr auf die Unterseite klopft. Vor dem Anschneiden sollte das Brot mindestens eine halbe Stunde auskühlen, am besten auf einem Gitterrost.

Tips & Tricks

Zutaten:

Die schönsten Brote entstehen aus den besten Zutaten, die ihr bekommen könnt. Der Griff zu Biomehl ist hier sinnvoll. Konventionelle Mehle enthalten oft weniger natürliche Mikroorganismen, diese brauchen wir, damit unsere Teige gut aufgehen.

Besonders wichtig ist dies auch bei der Hefe selbst, ein Würfel Biohefe reicht für viele Brote. In einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahrt hält sich die Hefe lange über das MHD.

Bio-Trockenhefe funktioniert auch, wir brauchen dann eine großzügige Prise. Ich bevorzuge frische Hefe, da sie ein weniger verarbeitetes Lebensmittel ist.

Das Salz darf keine Zusatzstoffe wie Trennmittel oder Rieselhilfen enthalten, damit die Arbeit der Hefen nicht gestört wird.

Arbeitsgeräte:

Viel brauchen wir nicht, um ein unwiderstehlich leckeres Brot zu backen. Praktisch ist eine Kunststoffschüssel mit passendem Deckel, es eignet sich z.B. auch eine große Gefrierbox. Zur Not wird die Schüssel in eine Plastiktüte gesteckt. Der Teig sollte immer genug Platz haben um sich zu verdoppeln, sonst kann das ganze eine wunderbare Sauerei werden und die Lust am Brotbacken ist erstmal weg.

Eine Teigkarte aus hartem Kunststoff ist das einzige fast unverzichtbare Helferlein. Mit ihr können wir den Teig in der Schüssel falten, ihn sanft aus ihr heraus befördern, die Arbeitsfläche und unsere Hände vom Teig befreien und unseren Teig in Stücke teilen.

Backpapier brauchen wir um das Brot auf das heiße Blech zu heben.

Eine Waage und ein Messbecher sind sehr nützlich, aber geht es auch ohne. 500 gr Mehl entsprechen einer halben Tüte, das Wasser kann man vorsichtig nach und nach zugeben bis der Teig die richtige Konsistenz hat.

Ein zweites Backblech ist hilfreich um Dampf im Ofen zu erzeugen, nötig ist es nicht unbedingt.

Teig falten:

Da unser Teig nicht geknetet wird müssen wir ihn falten, damit sich ein stabiles Glutengerüst bildet. Diesen Satz versteht man besser, wenn man das einige Male selbst gemacht hat. Es ist immer wieder faszinierend zu sehen, wie durch das Falten aus einer unregelmässigen Masse eine Teigkugel mit glatter und straffer Oberfläche wird.

Wer möchte kann den Teig auch während der Garzeit von mindestens 10 Stunden noch ein oder zweimal falten, je nachdem wie das in euren Tagesablauf passt. Wer seinen Teig länger als 16 Stunden gären lässt sollte ihn in jedem Fall nach dieser Zeit einmal falten.

Unser Teig mit einer hohen Hydratation und kleinem Hefeanteil ist sehr flexibel, er passt sich genügsam verschiedenen Tagesabläufen an. Wenn er häufiger gefaltet wird und es nicht zu kalt ist, kann er auch schon nach 6 bis 8 Stunden gebacken werden. Der Geschmack wird allerdings besser, wenn man ihm mehr Zeit lässt. Wenn ihr euch für dunklere Mehle oder einen Vollkornanteil entscheidet, solltet ihr dem Brot in jedem Fall mindestens 3 Faltdurchgänge gönnen, damit es nicht zu dicht bleibt.

Wenn es in der Küche kälter ist, z.B. nur 18 °C, braucht unser Teig länger zum Aufgehen. Im Hochsommer, wenn es sehr heiß ist, geht er sehr schnell. Bei großer Hitze stellt man ihn besser zum Garen in den Kühlschrank, der Moment in dem er bereit zum Backen ist, ist bei hohen Temperaturen sehr kurz und kann leicht verpasst werden.

Backen:

Jeder Ofen ist anders, deshalb kommt ihr um ein bisschen Ausprobieren nicht herum. Es lässt sich in jedem Ofen ein gutes Brot backen, man muß sich nur die Zeit nehmen, seine Eigenheiten kennenzulernen.

Der Backofen sollte auf höchster Stufe vorgeheizt werden. Beim Einschieben des Brotes und durch die Zugabe von Wasser sinkt die Temperatur im Ofen um bis zu 50° C.

Ihr könnt mit Umluft oder mit Ober- und Unterhitze backen. Bei Umluft sollte die Backtemperatur 10° bis 20° C niedriger eingestellt werden.

Falls das Brot nach dem Ende der Backzeit beim Klopfen noch nicht hohl klingt könnt ihr den Backofen trotzdem schon ausschalten und die Restwärme zum Fertigbacken nützen.

Falls ihr einem Gasbackofen habt, geht es wahrscheinlich nicht perfekt ohne einen Gusseisentopf. Dieser wirkt wie ein Ofen im Ofen und sorgt für die richtige Hitzeverteilung.

Haltbarkeit:

Das Brot hält sich in einem Brotkasten oder in ein Tuch gewickelt mindestens 3 bis 4 Tage. Getoastet ist es ebenfalls sehr lecker.

Es lässt sich nach dem Abkühlen auch sehr gut einfrieren. Am besten schmeckt es danach, wenn ihr es einfach im Gefrierbeutel bei Zimmertemperatur auftauen lasst.

Gedanken zum Backen

Mittlerweile gibt es unzählige Informationen über Brot backen im Internet, viele Seiten sind sehr umfangreich mit komplizierten Rezepten und viel Bäckerlatein. Es erscheinen auch jede Menge Bücher mit immer komplexeren Rezepten und dem Hinweis auf jede Menge teure Ausrüstung und Spezialmehle. Selbermachen als Deckmäntelchen für mehr Konsum? Lasst euch nicht beirren und startet mit dem, was ihr bereits besitzt. Erst wenn ihr begriffen habt, wie es geht, wisst ihr, was hilfreich dafür sein kann und könnt euch auf den Weg machen etwas Neues zu kaufen.

Brot backen kann eine sehr komplexe Wissenschaft sein, wir sollten aber nicht vergessen, daß Menschen seit tausenden von Jahren Brot backen. Jede/r kann das lernen und für sich und seine Lieben mit einfachen Mitteln etwas Gutes herstellen.

Es ist am besten die Technik an einem möglichst einfachen Rezept zu lernen. Dieses Brot solltet ihr solange backen, bis es euch leicht von der Hand geht. Danach sucht ihr euch das nächste Rezept und übt weiter.

Ein selbstgebackenes Brot ist ein wunderbares Geschenk und ihr werdet der heimliche Star auf jeder Feier, wenn ihr ein leckeres Brot mitbringt.

Vielleicht denkt ihr einmal darüber nach, gleich die doppelte Menge Teig anzurühren. Zwei Brote passen gleichzeitig in einen Haushaltsbackofen. Das spart Energie, ihr könnt direkt zweimal das Formen üben und habt ein extra Brot mit dem ihr jemandem eine Freude machen könnt.

Seit circa 20 Jahren backe ich mein eigenes Brot, meistens die zwei gleichen Sorten, einmal dieses helle Brot und ein Roggensauerteigbrot, ab und zu ein Toastbrot. Mir werden diese Brote nie langweilig und bis heute lerne ich noch jedesmal etwas Neues dabei.

Diese Anleitung dürft ihr gerne weitergeben, mir ist es ein Anliegen, daß möglichst viele Menschen lernen sich wieder ihr eigenes leckeres und gesundes Brot herzustellen.

Viel Freude beim Backen!