

Sauerteig und Anstellgut

50 g Vollkornmehl oder Mehl

50 g Wasser (ca. 26-27°C)

- Wasser und Mehl in einer kleinen Schüssel mischen, bis keine Mehlklumpen mehr zu sehen sind.
- Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und 2-3 Tage an einen warmen (20-26°C) Ort stellen.

Wenn der **Sauerteig** nach 2-4 Tagen kleine Bläschen gebildet hat und angenehm sauer riecht:

- 80 % des Sauerteigs wegwerfen und mit 40 g Wasser und 40 g Mehl füttern.
- Diesen Vorgang täglich für eine Woche am besten zur gleichen Zeit wiederholen.
- Nach einer Woche sollte die Sauerteigkultur stabil genug sein.
- Den Sauerteig ab jetzt entweder täglich füttern oder ihn in einem Schraubglas kaltstellen und als Anstellgut verwenden.

Wenn der Sauerteig nach den ersten 2-4 Tagen unangenehm riecht, oder schimmelt, kann er nicht mehr verwendet werden.

Um das **Anstellgut** zum Brotbacken vorzubereiten:

- Ca. 12 Stunden vor dem Backen 40 g Anstellgut mit 80 g Vollkornmehl und 80 g Wasser (27°C) vermischen und bei Raumtemperatur fermentieren lassen.
- 15 g Anstellgut in einem sauberen Schraubglas mit 40 g Vollkornmehl und 40 g Wasser vermischen. Das neue Anstellgut ca. 3 Stunden bei Raumtemperatur fermentieren lassen, danach wieder in den Kühlschrank stellen. Diesen Vorgang wöchentlich wiederholen.

<https://www.sauerteigboerse.de>

„NO KNEAD“ ROGGENLANDBROT

Equipment: 1 große Schüssel, 1 Teigkarte, ggf. ein Thermometer, 2 Gärkörbchen (alternativ zwei Schüsseln mit einem Durchmesser von ca. 24 cm und zwei Geschirrtücher), 1 gusseiserner Topf oder Dutchoven mit mindestens 24 cm Durchmesser (alternativ geht für den Anfang auch ein normaler Topf der hitzebeständig ist), 1 Waage

Rezept für zwei Brote a 1 kg:

Zutaten	Menge	Bäcker Prozente
Roggensauerteig	200 g	20
Wasser (27°C)	800 g	80
Roggenvollkornmehl	170 g	17
Weizenmehl TYPE 550	830 g	83
Salz	20 g	2
Brotgewürz	2 g	0,2
Reismehl und Weizenmehl	Fürs Falten und den Gärkorb	

1. Bevor der Teig gemischt wird, sollte der Sauerteig den Schwimmtest bestehen: dafür einen kleinen Teil des Sauerteigs zur Probe in warmes Wasser geben. Schwimmt der Sauerteig nicht, braucht er noch Zeit, um weiter zu fermentieren. Wenn er dagegen reif ist, schwimmt die Masse an der Wasseroberfläche und der eigentliche Prozess des Brotbackens kann beginnen.
2. Das Wasser mit dem Sauerteig mischen, sodass keine Klumpen mehr vorhanden sind. Nach und nach das Mehl dazugeben und mit der Hand vermischen bis das Weizenmehl und Roggenvollkornmehl mit dem Wasser zu einer homogenen Masse verbunden ist.
3. Jetzt die Schüssel mit dem Teig abdecken und 40 Minuten ruhen lassen. Diesen Prozess nennt man Autolyse.

Autolyse

Autolyse ist eine Methode zur Verbesserung der Verarbeitungs- und Qualitätseigenschaft von Backwaren. Mehl und Wasser werden zu einem Nullteig verrührt und 20-60 Minuten abgedeckt ruhen gelassen. In dieser Zeit verquellen Stärke und Eiweiße mit Wasser. Das Klebereiweiß verkettet sich zu langen Klebersträngen/ Glutensträngen.

Sie verbessert den Geschmack, das Gebäckvolumen und die Kruste.

Gleichzeitig muss man weniger kneten was die Oxydation des Teiges verringert.

4. Nach 40 Minuten Brotgewürz und Salz hinzugeben und gut in den Teig einarbeiten. Die Schüssel wieder mit einem Tuch abdecken und 30 Minuten lang bei Raumtemperatur (optimale Temperatur 25-27°C) ruhen lassen.
5. Nach 30 Minuten den Teig zum ersten Mal falten. Für das Falten Hände mit kaltem Wasser benetzen, so dass der Teig nicht an der Hand klebt. Nun die untere Seite des Teiges über die gegenüberliegende obere Seite falten. Wiederhole diesen Schritt noch dreimal: von rechts nach links falten, von oben nach unten, und von links nach rechts, so dass der komplette Teig einmal gefaltet wurde. Jetzt die Schüssel wieder abdecken.
6. In den ersten zwei Stunden diesen Schritt alle 30 Minuten wiederholen. In der dritten Stunde sollte der Teig sich schon weicher anfühlen und beim Falten von den Seiten der Schüssel löst. Der Teig ist fertig sobald er weich und flexibel ist, er sollte sein Volumen um ca. 20-30 % vergrößert haben. Wenn der Teig noch nicht so weit ist, kann die Fermentationszeit auch verlängert werden.
7. Mit der Teigkarte den Teig aus der Schüssel auf die Arbeitsfläche legen, dabei die Oberfläche des Teigs mit wenig Mehl bestreuen. Den Teig in zwei gleich große Teile schneiden. Beide Teighälfte auf die bemehlte Seite legen. Nun die rechte Seite der ersten Teighälfte auf die Linke falten, die Linke auf die Rechte, danach den oberen Teil des Teiges auf die untere Seite falten und umgekehrt. Jetzt sollte ein kleines Paket entstanden sein. Nun wird der Teig rundgewirkt. Dadurch wird eine gleichmäßige Teigspannung, eine gleichmäßigere Verteilung der Poren und eine homogenere Krume sowie eine glatte Oberfläche, besserer Teigstand und ein größeres Volumen erreicht. Das Rundwirken wird im Video (siehe Links) gezeigt. Das Falten und Rundwirken mit der zweiten Hälfte des Teiges wiederholen. Danach die glatte Oberfläche der beiden Teiglinge mit wenig Mehl bestreuen und mit einem Tuch abdecken. Nun ruht der Brotteig für weitere 20 Minuten.
8. Im letzten Schritt werden die Teiglinge so vorbereitet, dass sie ins Gärkörbchen gegeben werden können. Dafür mit der Teigkarte die Teiglinge vorsichtig auf die bemehlte Seite umdrehen und nun noch einmal die Faltechnik und das Rundwirken aus Schritt 6 anwenden. Sobald beide Teighälften rundgewirkt auf der Arbeitsfläche sind, werden die beiden Gärkörbchen mit einer 50/50 Mehlmischung aus Reismehl und Weizenmehl bemehlt. Die glatten Flächen der Teiglinge mit derselben Mischung bemehlen und nun mit der glatten Seite nach unten ins Körbchen geben. Die Körbchen abdecken und für 8-12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Das Brot kann auch schon nach 3-4 Stunden gebacken werden. Dazu muss es abgedeckt an einem warmen Ort gehen. Bei einer Fermentationszeit von 8-12 Stunden wird der Teig aber komplexer und saurer schmecken, sowie besser verträglich als bei einer kurzen Fermentation.

Backen des Brotes

1. Ca. 20 Minuten vor dem Backvorgang den gusseisernen Topf oder Dutchoven in den Ofen stellen und diesen auf 260-270°C vorheizen. Nun den ersten Teigling aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Nach 20 Minuten Ruhezeit die Oberseite des Teiglings ein wenig mit Reismehl bestäuben. Nun den gusseisernen Topf/ Kochtopf aus dem Ofen nehmen. Vorsichtig der Topf hat nun 260 °C und kann starke Verbrennungen verursachen. Das Gärkörbchen so kippen, dass das Brot in der Mitte des Topfes landet. Die Oberseite des Teiglings mit einem nassen kleinen Messer anritzen. Dieser Schnitt ist wichtig, weil das Brot sonst nicht gut aufgeht. Nun den Topf mit dem Deckel verschließen und in den Ofen geben.
3. Nach 20 Minuten wird der Deckel vom Topf abgenommen und das Brot wird weitere 15-20 Minuten gebacken. Sobald der erste Laib fertig ist, wiederhole die Schritte 1-3 mit dem zweiten Teigling.

Das Brot eine Stunde abkühlen lassen (Auch wenn es schwer fällt, das Brot nicht gleich anzuschneiden ;)). Andernfalls trocknet es sehr schnell aus.

Vimeo Links:

Step 1: Mischen: <https://vimeo.com/423692116>

Step 2: Salz & Brotgewürz hinzufügen: <https://vimeo.com/423726648>

Step 3: Falten: <https://vimeo.com/423694217>

Step 4: Benchrest: <https://vimeo.com/423693158>

Step 5: Rundwirken und ab ins Körbchen: <https://vimeo.com/423721913>

BRIOCHE BRÖTCHEN

Rezept für 8 Stück

3 EL	Warme Milch
200 ml	Warmes Wasser
21 g	Frischhefe
2,5 EL	Zucker
2 Stück	Eier Größe M
440 g	Mehl Type 550
50 g	Mehl Type 405
1,5 TL	Salz
80 g	Weiche Butter
	Schwarzer oder Weißer Sesam

Die warme Milch, das warme Wasser, den Zucker und die Hefe in einer Schüssel vermischen. Etwa 15 Minuten stehen lassen. Mehl mit dem Salz vermengen. Die Butter zufügen und mit den Händen kneten, bis sich kleine Brösel ergeben haben. Die Hefe-Mischung und das Ei mit einem Kochlöffel untermischen, bis die Masse klumpt.

Jetzt auf einer sauberen Arbeitsfläche den Teig solange kneten bis er glänzt und nicht mehr klebt. Auf keinen Fall mehr Mehl dazu geben. Das kann schon 20 Minuten dauern. Den Teig dann etwa eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Acht Brötchen aus dem Teig formen und auf einem Backpapier verteilen und nochmal eine Stunde gehen lassen. Den Ofen auf 200°C vorheizen, eine Schüssel Wasser auf den Boden des Ofens stellen. Das zweite Ei mit einem Esslöffel Wasser vermischen, die Brötchen damit bestreichen und evtl. mit Sesam bestreuen. Die Brötchen etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.