

Thomas Dippel

BROT, BRÖTCHEN UND GEBÄCK

Unwiderstehliche Rezepte für jeden Tag

© 2022 des Titels »Thomas backt: Brot, Brötchen und Gebäck« von Thomas Dippel (ISBN 978-3-7423-9971-5) by riva Verlag,
München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv.vg.de

riva



VORWORT

Jeder kann backen, und dazu braucht es auch gar nicht viel. In diesem Buch findest du einen Großteil der beliebtesten Backrezepte von meinem YouTube-Kanal »Thomas kocht«, aber auch jede Menge neue Rezepte. Das Schöne an der Sache ist, dass du dir viele Rezepte als Video anschauen kannst. Gerade bei kompliziertem Gebäck wie zum Beispiel Croissants kann das sehr hilfreich sein.

Wer die Rezepte in dem Buch beherrscht, wird bald in der Lage sein, auch eigene Kreationen zusammenzustellen und bestehende Vorgaben an seine Bedürfnisse anzupassen. Backanfängern rate ich jedoch, sich erst mal an die Rezepte zu halten, damit sie auch wirklich gelingen.

Vor dem Start empfehle ich dir, den kurzen Theorieteil durchzulesen. Dabei werden sich sicher schon sehr viele Fragen klären. Gerade das Verständnis, wieso, weshalb und warum manche Dinge funktionieren und andere eben nicht, kann dein Backkönnen schnell auf die nächste Ebene bringen. Letztlich lernt man bei jedem Backen etwas, am meisten sogar, wenn Dinge misslungen sind. Also keine Angst davor, etwas auszuprobieren. Wichtig ist, neugierig und offen für Neues zu sein. Auch ich lerne immer wieder Neues dazu, sei es beim Kochen oder Backen. Bei der Entstehung dieses Buches habe ich ebenfalls Unmengen gelernt, da ich viel gebacken und ausprobiert habe. Solltest du also bei dem ein oder anderen Rezept, das du bereits von meinem Kanal kennst, feststellen, dass es leicht abgeändert ist, dann liegt das einfach daran, dass ich es meinem neuen Wissensstand angepasst habe.

Solltest du meinen Kanal nicht kennen und dich fragen, warum er »Thomas kocht« und nicht »Thomas backt« heißt, hier die Antwort: Eigentlich ist es ein Kochkanal, denn ich bin gelernter und leidenschaftlicher Koch. Das Backen ist aber eine weitere Leidenschaft von mir, die ich jetzt schon seit vielen Jahren immer weiter ausbaue.

Nun aber genug geredet und ran ans Mehl. Ich wünsche dir ganz viel Spaß mit diesem Buch!

Dein *Thomas Dippel*

WICHTIGE THEORIE

Kurze Erläuterung zum Verständnis der Rezepte

- 1.** Die Rezepte sind alle so beschrieben, dass sie in einer Küchenmaschine geknetet werden. Ich habe das so gemacht, um es einheitlich zu halten. Du kannst aber jedes einzelne Rezept auch ohne Maschine zubereiten und den Teig von Hand kneten. Ich habe jahrelang meine Teige mit der Hand geknetet, bevor ich mir zur Erleichterung doch eine Küchenmaschine zugelegt habe. Die Knetzeiten sind meist die gleichen. In 10 bis 15 Minuten hat man auch von Hand den Teig gut durchgearbeitet.
- 2.** Mehl, das im Rezept zum Bestäuben der Arbeitsfläche genutzt wird oder um Gärkörbe zu mehlieren, ist immer extra Mehl zusätzlich zu den Mengenangaben in den Rezepten.
- 3.** Die Flüssigkeiten habe ich alle in Gramm und nicht in Millilitern angegeben. Das mache ich deswegen, weil das Wiegen einfach viel genauer ist, als einen Messbecher zu benutzen. Und Genauigkeit ist bei Backrezepten sehr wichtig.
- 4.** Wenn in der Rezeptangabe Zimmertemperatur steht, ist eine Temperatur zwischen 18 und 22 °C gemeint.
- 5.** Genaue Erklärungen zu vielen Fachbegriffen findest du im Glossar ab Seite 171.

Was brauche ich zum Backen an Gerätschaften?

Backen kann wirklich jeder, der einen Ofen zu Hause hat. Viel mehr braucht es eigentlich nicht. Spezielles Equipment ist im Grunde nicht nötig, in vielen Fällen kann man improvisieren. Es gibt allerdings Sachen, die einem das Leben deutlich leichter machen. Wer also Spaß am Backen hat, kann sich nach und nach das ein oder andere zulegen. Auf meiner Website www.thomas-kocht.de findest du ein paar Empfehlungen dazu.

Wichtige Utensilien

- **Eine genaue Digitalwaage**
Die ist wirklich unerlässlich. Für das Gelingen der Rezepte müssen die Zutaten aufs Gramm genau abgewogen werden. Die meisten handelsüblichen Waagen bekommen das auch sehr gut hin und sind für wenig Geld zu haben.
- **Teigkarte**
Ich kann nicht ohne meine Teigkarte. Sie ist ein extrem nützlicher Helfer, übrigens auch beim Kochen. Oft bekommt man sie für unter 1 Euro zu kaufen.
- **Teigschaber aus Silikon**
Sehr wichtig, um Schüsseln sauber auszukratzen, damit nicht das halbe Rezept darin hängen bleibt. Deswegen werden sie auch Geizhals genannt.
- **Verschiedene Schüsseln**
Ich benutze am liebsten Edelstahlschüsseln. Aber jede Schüssel tut ihre Arbeit.
- **Kastenformen**
Es ist immer gut, ein bis zwei Kastenformen zu besitzen. Die Rezepte im Buch sind alle in der gleichen Form mit den Maßen 30 × 10 × 8 cm gebacken. Sollte deine Form nicht exakt diese Maße haben, ist das nicht schlimm.
- **Einstechthermometer**
Es geht zwar auch ohne, aber ein Thermometer macht das Leben doch sehr viel einfacher und wird die Qualität deiner Backwaren enorm verbessern. Für mich gehört es einfach in die Küche, da man es nicht nur zum Backen, sondern auch zum Kochen sehr gut gebrauchen kann.
- **Pinsel**
Zum Einstreichen von Backwaren mit Eistreiche oder auch, um überschüssiges Mehl von Teiglingen zu entfernen.
- **Ein scharfes Messer**
Zum Einschneiden von Broten und Brötchen. Eine Rasierklinge funktioniert auch sehr gut. Ein scharfes Brotmesser solltest du auch unbedingt haben.

Hilfreiches

- **Gusseiserner Topf**
Ein gusseiserner Topf ist eine Investition fürs Leben. Er ist nicht nur großartig zum Kochen, sondern auch, um Brote damit zu backen. Mehr dazu unter dem Punkt »Backen, aber wie?« (siehe Seite 17).
- **Leinentücher oder Bäckerleinen**
Ich benutze sehr gerne Leinentücher, um meine Gärkörbe damit auszulegen. So bleiben die Körbe sauber, und die Tücher kann man einfach in der Waschmaschine waschen. Der Vorteil von Leinen ist, dass es nicht fusselt und ein ideales Klima für den Teig schafft. Ersatzweise kann man aber auch Baumwolltücher nehmen.
- **Gärkörbe**
Sind sehr praktisch, um die Brote darin gehen zu lassen. Auch für die Optik von Broten sind sie schön, da diese ein ringförmiges Muster aus Mehl bekommen, wenn man die Körbe nicht mit Tüchern auslegt. Alternativ kann man aber auch jede Schüssel mit einem Leinen- oder Baumwolltuch auslegen und als Ersatz für einen Gärkorb verwenden.
- **Pizzastein oder Pizzastahl**
Anders als ein heißes Blech, das schnell abkühlt, wenn man ein Brot daraufgibt, speichert ein Stein bzw. Stahl die Hitze sehr gut. Liegen ein Brot oder Brötchen darauf, bekommen die Backwaren mehr Hitze von unten. Das sorgt für eine gute Kruste am Boden, aber auch für mehr Ofentrieb, die Backwaren gehen also besser auf.
- **Timer**
Ein Timer ist sehr praktisch, um Dinge im Ofen nicht zu vergessen. Aber nicht nur für die Backzeit, sondern auch für die verschiedenen Ruhephasen und die Knetzeit ist das Einstellen eines Timers sinnvoll. Man könnte zwar auch das Handy nutzen, aber gerade in der Küche und beim Arbeiten mit Mehl ist das doch eher schwierig.
- **Pizzaschieber**
Um Brote und Brötchen einfacher in den Ofen zu schieben. Alternativ benutze ich auch oft mein hölzernes Schneidebrett.



© 2022 des Titels »Thomas backt: Brot, Brötchen und Gebäck« von Thomas Döppel (ISBN 978-3-7423-9971-5) by riva Verlag
München/Veilagruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m.vg.de

Mehl - Typen und Eigenschaften

Ich verwende in diesem Buch handelsübliche Mehlsorten, die man eigentlich überall bekommen kann. Wenn du noch kein Backprofi bist, dann halte dich bitte an die angegebenen Mehlsorten im Rezept, denn nicht jedes Mehl kann beliebig durch ein anderes ersetzt werden.

Was bedeuten die Typenangaben?

Die Typenzahlen wie 405, 550, 1050 etc. geben nichts anderes an als den Mineralstoffgehalt der Mehle in Milligramm bezogen auf 100 Gramm Mehl. Das Ganze wird gemessen, indem man 100 Gramm Mehl verbrennt und die Asche wiegt. Das Gewicht der Asche entspricht dem Gewicht der Mineralstoffe. Da die Randschichten des Korns mehr Mineralstoffe enthalten als der Keim, haben dunklere Mehle auch mehr Mineralstoffe.

Vollkornmehle sind immer ohne Typenangabe.

Je höher die Typenzahl ist, umso dunkler ist das Mehl und umso mehr Mineralstoffe weist es auf. Für das Backen ist wichtig zu wissen, dass Mehl mit einer höheren Typenzahl auch mehr Wasser binden kann. Ein Weizenmehl Type 405 bindet also weniger Wasser als ein Weizenmehl Type 1050 oder ein Weizenvollkornmehl. Ein Weizenvollkornmehl nimmt etwa 10 bis 15 Prozent mehr Wasser auf als ein Weizenmehl Type 550. Wenn man ein Mehl durch ein anderes ersetzen will, muss man also ggf. die Wassermenge anpassen.

Mehlsorten

In den Rezepten im Buch kommen Weizenmehl, Dinkelmehl, Roggenmehl und Semola zum Einsatz. »**Semola di grano duro rimacinata**« ist ein Mehl aus italienischem Hartweizengrieß und hat eine typisch gelbe Farbe. Anders als unser Hartweizengrieß ist es sehr fein gemahlen. Es hat einen höheren Glutengehalt als normales Weizenmehl und eignet sich damit sehr gut für Brote und Pasta. Es ist auch perfekt, um Pizzaschieber zu bestreuen, bevor man ein Brot daraufgibt. Anders als Mehl verklebt es nicht so schnell. So gleiten Brote und Co. wunderbar vom Schieber in den Ofen.

Weizen- und Dinkelmehle sind sich in ihren Backeigenschaften sehr ähnlich. Dinkel hat sogar mehr Gluten als normaler Weizen, bildet aber nicht so ein stabiles Gerüst. Daher sollte man Dinkel etwas behutsamer kneten. Ansonsten kann man alle Rezepte mit Weizenmehl durch Dinkelmehl ersetzen und umgekehrt:

- Weizenmehl Type 550 durch Dinkelmehl Type 630,
- Weizenmehl Type 1050 durch Dinkelmehl Type 1050 und
- Weizenvollkornmehl durch Dinkelvollkornmehl.

Roggenmehl hat einen sehr geringen Glutenanteil, dafür aber sogenannte Pentosane (Schleimstoffe). Die Schleimstoffe können jede Menge Wasser binden und bilden zusammen mit der enthaltenen Stärke die Krume des Brotes.

Da Gluten dafür sorgt, dass ein Teig schön elastisch und dehnbar wird, wird man nur mit Roggenmehl einen glatten, elastischen Teig also nie hinbekommen. Roggenteige sind also von Natur aus eher klebrig und weich. Daher muss man Roggen auch nicht lange kneten, da sich so oder so kein Klebergerüst aufbauen kann. Das Gerüst beim Roggenmehl besteht aus Stärke.

Reismehl ist glutenfrei, also kleberfrei. Daher eignet es sich sehr gut, um zum Beispiel Gärkörbe und Bäckerleinen zu mehlieren, da es sich nicht mit dem Teig verbindet.



Temperaturen

Backen mit Hefe und Sauerteig ist ein unglaublich komplexes Thema. Es ist eigentlich unmöglich, eine genaue Zeit anzugeben, wie lange ein Brot gehen muss, bis es die richtige Gare (siehe dazu Seite 17) erreicht hat. Nur wenn man viel beobachtet, probiert und auch durch Fehlversuche lernt man, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, um ein Brot zu backen.

Dabei hat die Temperatur einen entscheidenden Einfluss.

Teigtemperatur

Die ideale Temperatur eines Teiges nach dem Kneten beträgt in der Regel zwischen 24 und 26 °C. Um diese Temperatur zu erreichen, muss man die Raumtemperatur und die Temperatur des Wassers bzw. der verwendeten Flüssigkeit im Auge behalten. Beim Kneten – ob per Hand oder mit der Maschine – entsteht ebenfalls Wärme, das können im Extremfall schon bis zu 1 °C pro Minute sein.

Das heißt zum Beispiel: Wenn dein Teig nach 10 Minuten Kneten eine Temperatur von 21 °C hat, sollte beim nächsten Mal die Temperatur der verwendeten Flüssigkeit um 3 bis 4 °C höher liegen. Wenn der Teig etwas zu kalt ist, ist das nicht so schlimm. Hat der Teig aber nach dem Kneten 28 °C und mehr, kann es schnell passieren, dass er weich wird und die Glutenstränge reißen. Dann war die Temperatur der Flüssigkeit auf jeden Fall zu hoch. So einen Teig kann man zwar noch backen, meist wird das Ergebnis aber nicht ideal.

Raumtemperatur

Ist im Rezept die Rede von Zimmertemperatur, so sind zwischen 18 und 22 °C gemeint. Steht im Rezept, dass der Teig eine Stunde Stockgare braucht, kann es sein, dass bei beispielsweise 26 °C Zimmertemperatur die Zeit sich auf eine halbe Stunde reduziert. Oder bei kühleren Temperaturen eben verdoppelt. Die Zeiten können also immer nur Richtwerte sein.

Der große Vorteil, den das Ganze hat, ist, dass man mit ein wenig Erfahrung den Teig durch Temperaturänderungen an seinen Tagesablauf anpassen kann.

Tipp zum Gehenlassen

Besonders bei kälteren Temperaturen lege ich gerne eine Wärmflasche mit heißem Wasser (aus dem Wasserhahn reicht, etwa 60 bis max. 70 °C) in den ausgeschalteten Ofen auf den Boden. Dann setze ich meinen Teig oder Brot auf ein Blech darüber (die Flasche sollte das Blech nicht berühren). So bekomme ich über mehrere Stunden die perfekte Wohlfühltemperatur von 25 bis 28 °C problemlos hin. Das ist auch ideal für Sauerteige im Winter. Der Trick mit eingeschalteter Ofenlampe erzeugt meist zu viel Temperatur.

Hefe

Ich verwende in meinen Rezepten immer frische Hefe. Man kann sie aber grundsätzlich auch durch getrocknete ersetzen. Es braucht dann von der Menge her $\frac{1}{3}$ des Gewichts von frischer Hefe. Bei sehr geringen Mengen frischer Hefe, also zum Beispiel 1 Gramm, würde ich empfehlen, auf die Hälfte des Gewichtes hochzugehen, also 0,5 Gramm Trockenhefe.

Hefe ist übrigens noch aktiv bei Temperaturen bis zu 5 °C. Erst ab 4 °C und weniger stellt die Hefe ihre Aktivität ein. Daher gehen Teige auch im Kühlschrank, nur eben deutlich langsamer.

Der häufigste Fehler im Umgang mit Hefe ist, dass die verwendete Flüssigkeit zu warm ist. Mein Tipp also: Nehmt lieber nur Flüssigkeit, die maximal handwarm ist. Auch mit kalter Flüssigkeit wird dein Teig garantiert gehen, es dauert eben nur etwas länger.

Das Anfüttern von Hefe mit Zucker und Mehl in einem Vorteig ist übrigens nicht notwendig. Die Hefe nimmt sich ihre Nahrung ganz von allein. Die Stärke im Mehl wird durch Enzyme zu Zucker abgebaut, den die Hefe verstoffwechseln kann.

Richtig kneten

Teige sollten gut ausgeknetet sein. Das gilt zumindest für Teige mit Mehl aus glutenhaltigem Getreide wie Weizen und Dinkel. Fertig ist ein Teig, wenn er schön glatt und geschmeidig ist und sich leicht vom Rand der Schüssel löst. Kann man den Teig zwischen

den Fingern so dünn ausziehen, dass man durchschauen kann, hat sich das Klebergerüst auf jeden Fall ausgebildet. Man nennt das die Fensterprobe.

Es gibt einige Knettechniken, die besonders im Umgang mit weichen Teigen, etwa für Baguettes, Ciabatta etc., sehr nützlich sein können.

1. *Stretch and fold* (dehnen und falten)

Der Teig wird in eine gefettete Schüssel oder Wanne gelegt. Dann greift man den Teig mit beiden Händen (vorher mit Wasser etwas anfeuchten) an einem Ende, zieht ihn hoch, dehnt ihn und faltet ihn dann wieder zur Mitte hin ein. Nun dreht man den Teig um 180 ° und wiederholt den Vorgang. Das Gleiche macht man an allen vier Seiten. Dadurch bekommt der Teig mehr Spannung und Stabilität.



2. *Slap and fold* (schlagen und falten)

Diese Technik eignet sich besonders gut, um sehr weiche Teige zu bändigen. Dafür liegt der Teig auf einer Arbeitsfläche. Dann greift man mit beiden Händen darunter, hebt ihn hoch, schlägt ihn auf die Arbeitsfläche und faltet das Ende, das man noch in den Händen hält, darüber.

Diese Techniken kannst du in einem Video (Knettechniken für Brote) auf meinem YouTube-Kanal noch mal genauer anschauen.

Gare

Als Gare bezeichnet man den Reifezustand des Teiges, bevor er gebacken wird. Diesen richtig zu erkennen, erfordert etwas Übung und Praxis. Da man sich nicht stur an die Zeitangaben halten kann, ist es gut zu lernen, wann der Teig so weit ist, um gebacken zu werden.

Dafür tastet man den Teig mit den Fingern ab. Ist er noch sehr fest und kommt auf Druck sofort zurück, muss er noch länger gehen. Kann man Löcher hineindrücken, die sich langsam wieder schließen, ist er bereit für den Ofen. Wenn die Löcher bleiben oder der Teig auf Druck sogar zusammensackt, dann hat er Übergare. Den Teig kann man zwar noch backen, wahrscheinlich wird das Ergebnis allerdings eher ein flaches Backwerk werden.

Backen, aber wie?

Ich backe fast immer bei Ober-/Unterhitze, und der Ofen muss vorgeheizt sein. Denkt also daran, den Ofen rechtzeitig einzuschalten.

Vergesst auch nicht, dass jeder Ofen anders ist. Kontrolliere immer, was dein Brot macht. Wird es zu dunkel, dann reduziere einfach die Temperatur und backe es fertig. Die Backzeit solltest du aber nicht wesentlich verkürzen. Fertig gebacken sind Brote und Brötchen, wenn sie sich beim Klopfen auf den Boden hohl anhören. Alternativ kann man ein Einstechthermometer verwenden. Misst es im Inneren 93 bis 95 °C, dann ist das Brot auf jeden Fall durchgebacken.

Jedes Brot, das ich in einem Topf gebacken habe, kann man auch auf einem Blech backen und umgekehrt (siehe Bierbrot, Punkt 5, Seite 26).

Es gibt mehrere Möglichkeiten, Brote und Co. zu Hause zu backen:

1. Auf einem Backblech

Man kann das Brot direkt nach dem Gehen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und in den Ofen schieben. Besser ist aber, das Blech mit vorzuheizen und das Brot auf das heiße Blech zu schieben. Das geht am einfachsten und sichersten, wenn man es auf ein Backpapier gibt und dann mit einem Schieber oder einem Holzbrett samt Papier auf das Blech gleiten lässt. Nach 10–20 Minuten kann man das Papier dann entfernen.

2. Auf einem Pizzastein oder -stahl

Das hat den Vorteil, dass die Teiglinge mehr Hitze von unten bekommen und so eine bessere Kruste entwickeln. Außerdem bekommen sie einen besseren Ofentrieb, gehen also etwas schöner auf.

Bei Variante 1 und 2 sollte man anfangs immer unter Zugabe von Schwaden, also Dampf backen. Der Dampf sorgt dafür, dass der Teig länger elastisch bleibt und so besser aufgehen kann. Er hilft auch bei der Hitzebertragung. Eine Schale mit heißem Wasser auf den Boden zu stellen, erzeugt nicht genug Dampf. Besser ist es, eine alte Pfanne oder ein kleines Blech auf den Boden zu stellen, mit vorzuheizen und beim Einschleiben des Brotes 50 bis 100 Milliliter heißes Wasser auf das Blech bzw. in die Pfanne zu gießen. Dann den Ofen sofort wieder schließen.

3. Nach 10–20 Minuten Backzeit lässt man den Dampf ab. Sollte noch Wasser in dem Blech sein, entfernt man es.

4. Im gusseisernen Topf

Das ist speziell für Brote die absolut beste Variante. Da der Topf dicke Wände hat, speichert er die Hitze besonders gut. Gibt man das Brot hinein und schließt den Deckel, hat man ein ähnliches Ambiente wie in einem professionellen Bckerofen. Extra Dampf braucht man jetzt nicht mehr. Der entsteht nämlich im Topf von dem Brot selbst. Nach meist 30 Minuten nehme ich den Deckel ab, reduziere die Temperatur und backe das Brot je nach Zeitangabe fertig. Hast du das Brot mithilfe von Backpapier in den Topf transportiert, entferne dieses, wenn du den Deckel abnimmst.

Vor dem Anschneiden sollte ein Brot am besten immer komplett ausgekühlt sein. Mindestens aber sollte es 1 Stunde abkühlen, sonst trocknen Brote schnell aus.



Keine Angst vor Sauerteig

Hat man einmal verstanden, wie Sauerteig funktioniert, dann wird man immer wieder darauf zurückgreifen. Ich werde das Thema hier nicht zu ausführlich behandeln, weil es den Rahmen des Buches sprengen würde. Im Prinzip ist es aber ganz einfach. Mehr Informationen zum Thema gibt es auf meiner Website www.thomas-kocht.de.

Brote mit Sauerteig haben den Vorteil, dass sie neben einem guten Geschmack noch länger frisch bleiben und bekömmlicher sind.

Um Sauerteig selbst herzustellen, braucht man nichts weiter als Mehl, Wasser und etwa eine Woche Zeit. Im Sommer geht das besonders schnell, denn Sauerteig mag die Wärme.

Welches Mehl verwenden?

Ich erkläre dir das Ganze am Beispiel von Roggensauerteig. Mit Weizen- und Dinkelmehl funktioniert es aber ganz genauso. Mit einem Roggensauerteig kann man ohne Probleme auch ein Weizenbrot und Dinkelbrot backen. Gleiches gilt für Weizensauerteig usw.

Mit Roggenmehl hat man am schnellsten Erfolg. Das Mehl eignet sich hervorragend zur Herstellung von Sauerteig. Grundsätzlich kannst du jeden Type verwenden, am schnellsten geht es jedoch mit Roggenvollkornmehl.

In den Rezepten ist die Rede von Anstellgut. Anstellgut ist nichts anderes als ein reifer Sauerteig, dem wir ein kleines Stück entnehmen (unser Anstellgut), um den nächsten Sauerteig zu starten. Anstellgut + Mehl + Wasser = Sauerteig .

Sauerteig ansetzen

1. Tag

50g warmes Wasser (35–40°C) mit 50g Roggenvollkornmehl zu einem weichen Teig vermischen und in einem Schraubglas an einem warmen Ort (25–30°C sind ideal) 24 Stunden stehen lassen.

2. Tag

50 g von dem Teig des Vortages abnehmen und mit 50 g warmem Wasser (35–40°C) und 50 g Roggenvollkornmehl vermischen und wieder im Schraubglas 24 Stunden an einem warmen Ort stehen lassen.

Den übrig gebliebenen Teig kannst du in einem Brotteig mit verbacken oder musst ihn leider entsorgen.

3.–6. Tag

Die nächsten Tage verfahrst du genauso wie an Tag 2. In der Regel zeigt dein Teig jetzt schon Bläschen. Vielleicht passiert das sogar schon an Tag 2. Bei Weizenmehl geht es meist etwas langsamer.

Es kann auch passieren, dass der Teig nach mehreren Tagen plötzlich keine Aktivität mehr zeigt. Keine Angst, das ist ganz normal. Einfach immer nach dem gleichen Schema weiterverfahren. Sollte der Teig mal alkoholisch oder nach Nagellackentferner riechen, so ist auch das kein Grund zur Sorge und völlig normal.

Nach einer Woche sollte der Teig schon viel Aktivität zeigen und ordentlich blubbern. Jetzt ist er bereit, um damit zu backen. Bei jungem Sauerteig würde ich empfehlen, bei den Rezepten anfangs immer noch 1 bis 2 g Hefe zuzugeben, da die Triebkraft noch nicht so stark ist. Sauerteig wird mit der Zeit triebstärker und auch stabiler.

Sauerteig lagern und füttern

Wenn du den Sauerteig nach Tag 7 nicht gleich verwendest, kannst du ihn im Kühlschrank lagern. Alle 7 bis 14 Tage muss der Teig aber gefüttert werden. Auffrischen sagt man auch dazu. Dazu holst du den Teig aus dem Kühlschrank, entnimmst dem Glas 50 g Anstellgut und mischst es wieder mit der gleichen Menge an warmem Wasser und Roggenmehl. Ich verwende dafür meist Type 1150, aber jede Typenart geht. Dann wird der Teig wieder ins Warme gestellt, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Danach kannst du ihn wieder in den Kühlschrank geben oder eben zum Backen verwenden. Übrig gebliebenes Anstellgut kann man zum Beispiel trocknen oder esslöffelweise zu anderen Brotrezepten hinzufügen. Andernfalls muss es notfalls entsorgt werden.

Wenn das Anstellgut längere Zeit im Kühlschrank stand, solltest du es 1 bis 2 Tage vor dem Backen herausnehmen und ein- bis zweimal auffrischen. So ist garantiert, dass das Anstellgut schön aktiv ist.