

VORWORT

Herzlich willkommen – ich freue mich sehr, dass Sie in meine fein duftende, kreative Welt voller Brotabenteuer eintauchen möchten. Machen Sie es sich bequem und nehmen Sie sich Zeit – denn hier geht nicht alles so schnell wie im richtigen Leben!

Das langsame, ursprüngliche Brotbacken vergleiche ich gerne mit einer Reise: Nicht immer kennt man den Weg und manchmal muss man auch innehalten und in sich gehen, um neue Horizonte zu erschliessen. Das kann ganz schön anstrengend sein – und gleichzeitig so wahnsinnig aufregend!

Auf dieser Reise möchte ich Sie begleiten.

Als Autodidaktin weiss ich nur zu gut, wo es am häufigsten klemmt. Deshalb möchte ich Ihnen in diesem Buch nebst vielfältigen Rezepten auch präzise Anleitungen und viele Tipps und Tricks mit auf den Weg geben. Und ich möchte Sie davon überzeugen, dass das Brotbacken auf die langsame Art auch in Ihren Lebensfahrplan passt.

Gutes Brot ist Mangelware und man kann sich glücklich schätzen, in seiner Nähe einen Bäcker zu finden, der sein Brot nach traditioneller Art herstellt – mit guten Zutaten und der nötigen Sorgfalt. Deshalb ist es nicht weiter erstaunlich, dass immer mehr Menschen ihr Brot selber backen. Denn es schmeckt nicht nur besser, sondern ist auch bekömmlicher.

Selber Brotbacken bedeutet, die Kontrolle zu haben über die Zutaten und die Herstellungsweise. Ausserdem bleibt man unabhängig und kann seinen Brotalltag mit unterschiedlichen Rezepten abwechslungsreich gestalten. Daneben benötigt man nur eine Portion Neugier, etwas Geduld und viel Freude.

Diese Freude ist ein weiterer Grund, weshalb das Brotbacken im Trend ist. Es befriedigt das tiefe Bedürfnis, mit eigenen Händen etwas zu erschaffen. Einen klebrigen Teig auf seinem Weg zu einem fein duftenden Brot zu begleiten, kann etwas sehr Ergreifendes sein, das lange nachhallt. Und die Erkenntnis, dass sich die Brotresultate durch genaues Beobachten der Prozesse und durch Wiederholung schnell verbessern, stachelt den persönlichen Ehrgeiz oft nochmals an.

Tauchen auch Sie ein in die faszinierende Welt des Brotbackens mit wenig Hefe, Sauerteigkulturen oder Fermentwasser. Lassen Sie sich treiben und seien Sie nicht zu streng mit sich selbst. Seien Sie mutig und haben Sie Spass! Und vertrauen Sie meinen Anleitungen und Rezepten.

Viel Vergnügen und Erfolg beim Backen Ihrer ganz persönlichen Lieblingsbrote.

Herzlich, Katharina Arrigoni

PS: Ich freue mich sehr, wenn Sie Fotos von Ihren nachgebackenen Broten mit mir teilen. Zum Beispiel mit dem Hashtag #lieblingsbrot über die sozialen Netzwerke oder über meinen Blog [BesondersGut.ch](#).



BROTSTUFEN

Für schmackhaftes, bekömmliches und lange frisch bleibendes Brot braucht es vor allem eins: Entschleunigung beim Herstellungsprozess. Deshalb kommen alle Rezepte in diesem Buch mit sehr wenig industrieller Hefe oder Wilden Hefen aus. Das heisst aber nicht, dass Sie die ganze Zeit neben dem Teig stehen müssen.

Im Gegenteil! Oft gären diese Teige viele Stunden ohne Ihr Zutun vor sich hin.

Auch mit direkten Teigen, bei denen alle Zutaten gleichzeitig, ohne etwas vorzubereiten, in der Teigschüssel landen, erreichen Sie mit wenig Hefe und der nötigen Teigruhe fantastische Brotresultate.

Mit indirekten Teigen sind Teige gemeint, bei denen vorab – meist am Vortag – ein zusätzlicher Arbeitsschritt, eine sogenannte Vorstufe, eingeplant ist. Um diese Vorstufe herzustellen, benötigen Sie nicht länger als 10 Minuten. Ein kleiner Aufwand, der sich lohnt! Folgende Vorstufen verwende ich in meinen Rezepten:

VORTEIG

Der Vorteig, auch Poolish genannt, ist der Klassiker unter den Vorstufen. Er besteht aus Weizen- oder Dinkelmehl, Flüssigkeit – meist Wasser – und sehr wenig Hefe.

Wie gehts?

Den Vorteig stellen Sie normalerweise am Vortag her. Für die Rezepte in diesem Buch benötigen Sie dazu meist 100 g Wasser (oder Milch), in das Sie 0,1 g oder 1 g Hefe einrühren. Anschliessend geben Sie die gleiche Menge Mehl dazu (100 g) und vermischen alles. Ob Sie 0,1 g Hefe oder 1 g Hefe verwenden, hängt davon ab, ob der Vorteig anschliessend bei Raumtemperatur oder im Kühlschrank reifen wird. Bei kalter Reifung ist es wichtig, den Vorteig zuerst 1–2 Stunden bei Raumtemperatur anspringen zu lassen, damit die Hefen in Fahrt kommen können. Verwenden Sie unbedingt frische Hefe! Der Vorteig sollte sich innerhalb von 12–24 Stunden verdoppeln und von kleinen Bläschen durchzogen sein. Mit zunehmender Erfahrung können Sie die nötige Zeit bis zur vollen Reife mit der Hefemenge und/oder der Reifetemperatur selber steuern. Der Vorteig wird für jedes Rezept neu angesetzt und sollte – einmal reif – innert Tagesfrist verwendet werden.

Was bringt's?

Ein Teig mit Vorteig ist dehnbarer und lässt sich gut formen. Das Brot fällt zudem äusserst luftig aus. Denn im Vorteig reift während vieler Stunden eine ganze Armee von Hefen heran, die sich – einmal im Hauptteig – fleissig weitervermehren.

MEHLKOCHSTÜCK

Das Mehlkochstück stammt ursprünglich aus dem asiatischen Raum und wird mit wenig hellem Weizen- oder Dinkelmehl – meist circa 25 g – und der fünffachen Menge Wasser (manchmal Milch) zu einer Art Béchamelsauce aufgekocht.

Wie gehts?

Kochen Sie gemäss Rezept das Mehl und die Flüssigkeit unter ständigem Rühren in einer kleinen Pfanne langsam auf. Ich benutze zum Rühren einen kleinen Schwingbesen. Sobald das Gemisch verkleistert ist und die Konsistenz einer Béchamelsauce erreicht hat, nehmen Sie die Pfanne vom Herd. Das Gemisch verliert bereits während des Aufkochens einiges an Gewicht. Deshalb sollten Sie die Pfanne jetzt gleich luftdicht bedecken, damit keine weitere Feuchtigkeit entweicht. Das Mehlkochstück wird meist am Vortag zubereitet und bis zur



DIE TEIGZUBEREITUNG

TEIG MISCHEN UND KNETEN

Die Teigzubereitung beginnt mit dem Mischen der Zutaten. Das geht am besten, wenn Sie zuerst die flüssigen Zutaten – inklusive Vorstufen und allfälliger Hefe – in die Schüssel geben. So ist nicht nur eine gute Verteilung des Triebmittels sichergestellt, sondern das Gemisch klebt während des Knetens auch weniger am Schüsselrand fest.

Ob Sie den Teig von Hand oder mit einer Knetmaschine bearbeiten: Wenn Sie ein paar Punkte beachten, werden Sie identische Resultate erreichen. Wesentlich ist jeweils, dass sich der Teig schliesslich so anfühlt wie im Rezept beschrieben. Legen Sie Ihr Augenmerk auch auf die Teigtemperatur.

Von Hand

Geben Sie die Zutaten wie oben beschrieben in die Schüssel. Vermengen Sie die Zutaten nur mit einer Hand (1). So haben Sie eine Hand frei, um anschliessend mithilfe der Teigkarte den Schüsselrand sowie die andere Hand von Teigresten zu befreien. Sobald der Teig zusammenhält, können Sie ihn auf die unbe-

mehlte Arbeitsfläche geben und weiterkneten. Lassen Sie sich nicht von anfänglich klebrigen Teigen aus der Ruhe bringen (2). Benutzen Sie den Teigabstecher, um den Teig von der Arbeitsfläche zu lösen. Die Knettechnik ist abhängig von der Teigkonsistenz. Aber in jedem Fall sollten Sie den Teig

nun möglichst intensiv bearbeiten, damit die Glutenstränge richtig in Fahrt kommen (3). Ein von Hand gekneteter Teig kann nicht überknetet werden, und Sie spüren jederzeit, wie er sich anfühlt. Die Kehrseite: Es kann sehr anstrengend und klebrig werden.

«Lassen Sie sich nicht von anfänglich klebrigen Teigen aus der Ruhe bringen.»

Mit der Knetmaschine

Auch hier sollten Sie nach dem ersten Vermengen den Schüsselrand mithilfe der Teigkarte von Teigresten befreien. Kneten Sie immer zuerst auf niedriger (meist 1) und erst dann auf höherer Stufe (meist 2). Vermeiden Sie ein Kneten auf hoher Stufe, denn der Teig würde sich sehr schnell erwärmen. Kneten Sie auch nie länger als im Rezept angegeben, um eine Überknetung zu vermeiden. Und nehmen Sie trotzdem Ihre Hände zu Hilfe, um regelmässig den Teigzustand zu prüfen und um am Schluss eine glatte Teigkugel zu formen (4) – das kann die Knetmaschine nämlich nicht.

ERSTE TEIGRUHE

Bedecken Sie den Teig während der ersten Teigruhe, auch Stockgare genannt, luftdicht. Damit wird ein Austrocknen der Teighaut verhindert und sie bleibt elastisch. Der Teig kann sich volumenmässig wie gewünscht entwickeln. Benutzen Sie dazu Klarsichtfolie oder ein aufgeschnittenes Plastiksäckchen und fixieren Sie die Abdeckung mit einem Gummizug. Auch Duschhauben, Wachstücher und Teigwannen sind ideal. Halten Sie sich an die im Rezept angegebene Umgebungstemperatur.

1



2



3



4



KUNST AM BROT

Die Zutaten, das Rezept, Ihre Herangehensweise, der Reifeprozess: Entlang der gesamten Brotschöpfungskette gibt es verschiedenste Faktoren, die das endgültige Aussehen eines jeden Brotes beeinflussen. Und so können Sie auch einem fertig gereiften Brot – noch bevor sie es womöglich einschneiden und schliesslich backen – einen individuellen, einzigartigen Look verpassen. Und vielleicht geht es Ihnen schon bald wie mir und Sie betrachten Ihre Brote als Kunstobjekte, die Ihre Kreativität ankurbeln. Hier ein paar Beispiele:

Zebralook

Für einen kontrastreichen Zebralook wie zum Beispiel beim Alten Glücksbrot auf Seite 175 sollten Sie die Teigkugel vor dem Einschneiden zuerst leicht mit Wasser besprühen, gleichmässig mithilfe eines feinmaschigen Siebs bemehlen und das Mehl anschliessend mit einer Hand einreiben. So setzt sich das Mehl fest und bleibt haften. Achten Sie darauf, dass die Teigkugel vor dem Besprühen frei von Mehl ist. Sie können es von Hand oder mit einem Mehlbesen abwischen.

Schrot, Griess und weitere Beläge

Bei eher weichen Teigen können Sie Schrot oder feines Griess bereits zum Formen auf die Arbeitsfläche geben. So klebt es viel weniger und Ihre Brote erhalten nicht nur eine tolle Optik, sondern auch den gewissen Biss. Achten Sie darauf, dass das Schrot und das Griess möglichst nicht ins Teiginnere gelangen. Eher feste Teiglinge benetzen Sie nach dem Formen zuerst mit Wasser aus einer Sprühflasche, bevor Sie sie in einem Teller voller Schrot, Griess, Samen, Kerne, Flocken oder anderer Beläge Ihrer Wahl wälzen.

Ohne Mehl oder mit Glanzanstrich

Sie mögen kein Mehl auf der Brotoberfläche oder suchen etwas Abwechslung? Sie haben zwei Möglichkeiten: Entfernen Sie vor dem Einschneiden und Backen allfälliges Mehl von Hand oder mit einem Mehlbesen. Oder

statten Sie Ihr Brot mit einem hübschen Glanz aus. Und das geht so: Kochen Sie unter ständigem Rühren in einer möglichst kleinen Pfanne 80 g Wasser und 1 g Mais- oder Kartoffelstärke auf. Lassen Sie das Gemisch etwas abkühlen. Bestreichen Sie damit das vom Mehl befreite Brot kurz vor dem Einschneiden und Backen – und für ein besonders glänzendes Brot nochmals direkt nach dem Backen. Die Kruste solcher Brote bietet Ihnen ein Kauerlebnis der besonderen Art und das Brot bleibt dank dieser natürlichen Schutzschicht lange frisch.

Schablonentechnik

Mit Schablonen aller Art können Sie Ihr Brot verzieren und beschriften, wie es Ihnen gefällt. Legen Sie doch gleich los und verwenden Sie die am Ende des Buches beigelegte Lieblingsbrot-Schablone! Auch im Internet werden Sie sicher fündig. Oder basteln Sie selber eine mithilfe eines Skalpells oder eines Teppichmessers. Auch gehäkelte Untersetzer und saubere, ausrangierte Gitter aller Art eignen sich perfekt. Befreien Sie auch in diesem Fall zuerst den Teigling von Mehl und besprühen Sie ihn anschliessend leicht mit Wasser. Legen Sie dann die Schablone wie gewünscht auf die leicht feuchte Teighaut und bestreuen Sie Ihr Brot mithilfe eines Teesiebs mit Mehl, Kakao-, Schokolade- oder Randenpulver. Entfernen Sie die Schablone vorsichtig und schneiden Sie das Brot nach Bedarf ein.



ENERGIEBROT

*Am Vorabend: Füllung herstellen. Am Morgen: Teig zubereiten, 3–5 Std. gehen lassen.
Formen, nochmals 3–5 Std. reifen lassen, backen.*

Dieses mit gesunden Fetten, Ballaststoffen und Eiweissen gespickte Brot ist ein köstlicher Energielieferant für alle Lebenslagen. Ich schneide die Hälfte des Brotes nach dem Abkühlen jeweils in Scheiben und friere sie ein. So kann ich das Brot jederzeit portionenweise auftauen und geniessen. Auch als Toast schmeckt es wunderbar und entfaltet köstlichste Röstaromen.

ZUTATEN FÜR 1 BROT

Für die Füllung (Quellstück)

120 g Wasser, zimmerwarm
60 g Sonnenblumenkerne
50 g Kürbiskerne
40 g Sesamsamen

Für den Teig

280 g Wasser, zimmerwarm
2 g Frischhefe
30 g Roggen-Vollkornmehl, fein
50 g Dinkel-Vollkornmehl, fein
320 g Weizen-Weissmehl
10 g Salz

Zum Bestreichen

Glanzanstrich (siehe Seite 40)

Für einen langen Gärkorb von ca. 33 × 14 cm

UND SO GEHTS

Füllung

Am Vorabend: Sonnenblumen-, Kürbiskerne und Sesamsamen in eine Schüssel geben, das Wasser zugeben und vermischen. Sofern es Ihr Zeitbudget erlaubt, nach 1–2 Stunden nochmals gut durchmischen. Bedeckt bis am nächsten Morgen bei Raumtemperatur quellen lassen.

Teigzubereitung

Am nächsten Morgen: Das Quellstück für die Füllung in ein Sieb geben, etwas ausdrücken und gut abtropfen lassen.

Für den Teig zuerst das Wasser und dann alle weiteren Zutaten in angegebener Reihenfolge in die Teigschüssel geben und 5–8 Minuten auf niedriger Stufe kneten.

Weitere 5–8 Minuten auf höherer Stufe zu einem geschmeidigen Teig kneten, der sich vollständig von der Schüssel löst.

Ideale Teigtemperatur: 22–24 °C

Teig luftdicht bedecken und an einen 21–23 °C warmen Ort stellen.

Erste Teigruhe / Füllen / zweite Teigruhe

Nach 30 Minuten Ruhezeit den Teig auf die leicht mit Wasser besprühte Arbeitsfläche geben und vorsichtig mit nassen Fingern auseinanderziehen, bis er nur noch ca. 5 mm dick ist. Genügend Platz auf der Arbeitsfläche vorsehen! Das Quellstück auf dem Teig verteilen und einfalten. Teig wieder in die Teigschüssel geben und luftdicht bedecken.

Den Teig 3–5 Stunden bei 21–23 °C reifen lassen. Falls es Ihr Zeitbudget erlaubt, den Teig nach 1–2 Stunden mit der nassen Hand falten.

Formen / dritte Teigruhe

Den Teig mithilfe der Teigkarte mit der glatten Seite nach unten auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Vorsichtig zu einem Teigstück auseinanderziehen, das fast so breit ist wie der Gärkorb und oben etwas schmaler zuläuft (siehe Seite 36). Von der schmalen Seite her beginnend zu einem gleichmässigen Strang aufrollen. Mit der Naht nach oben in den Gärkorb legen. Anschliessend 3–5 Stunden mit einem Küchentuch bedeckt bei ca. 6 °C in den Kühlschrank stellen.

Bestreichen / Einstechen / Backen

Den Teigling vorsichtig auf ein Backpapier stürzen und mit dem Glanzanstrich bepinseln. Danach mit einem Holzstäbchen mehrmals gleichmässig einstechen, damit die Gärgase entweichen können und das Brot nicht aufreisst.

Im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 15 Minuten bei 230 °C mit Dampf backen. Nach 15 Minuten den Dampf ablassen. Weitere 25–30 Minuten bei 210 °C fertig backen. Für ein besonders knuspriges Brot die Ofentüre während der letzten 5 Minuten regelmässig kurz öffnen. Für ein besonders glänzendes Brot nach dem Backen nochmals mit dem Glanzanstrich bepinseln.

TIPP *Selbstverständlich können Sie für dieses Brot auch einen der Teiggrösse entsprechenden runden oder ovalen Gärkorb verwenden, alternativ eine mit einem Küchentuch ausgelegte Schüssel.*

BROTE UND BRÖTCHEN: REZEPTE

Ich wüsste nicht, was gegen mit industrieller Hefe gebackene Brote einzuwenden wäre. Vorausgesetzt, sie wird in kleinen Mengen verwendet, ist frisch und – wie die Zutaten ebenfalls – von bester Qualität. Überlassen Sie der Zeit einen grossen Teil der Arbeit und überzeugen Sie sich selbst von der magischen Wirkung von Vorteigen, Mehlkochstücken und Quellstücken. Seien Sie offen und kreativ und lassen Sie sich genüsslich auf die vielen Rezepte ein. Ich wünsche Ihnen eine tolle, fein duftende Zeit und freue mich sehr, dass Sie mit mir backen!



DINKELBROT

Am Abend zuvor: Vorstufen herstellen. **Am Backtag:** Teig zubereiten, 90 Min. gehen lassen/falten. Formen, nochmals 30–60 Min. reifen lassen, backen.

Die farbliche Strahlkraft eines reinen Dinkelbrotes finde ich immer wieder eindrücklich. Nicht zu sprechen von den nussigen, leicht süsslichen Aromen, die dieses Brot hervorbringt. Das Wälzen in Mohnsamen unterstreicht nicht nur die geschmackliche Extravaganz dieses Brotes, sondern auch dessen natürliche Schönheit.

ZUTATEN FÜR 1 BROT

Für den Vorteig

100 g Wasser
100 g Dinkel-Weissmehl
0,1 g Frischhefe

Für das Mehlkochstück

125 g Wasser
25 g Dinkel-Weissmehl

Für den Teig

Vorteig
Mehlkochstück, kalt
100 g Wasser, 15–17 °C
8 g Frischhefe
20 g Butter
375 g Dinkel-Weissmehl
10 g Salz

Zum Wälzen

1 länglicher Teller voller Mohnsamen

UND SO GEHTS

Vorteig

Am Vorabend: Das Wasser in eine kleine Schüssel geben und die Hefe einrühren. Das Mehl zugeben und mischen. Bedecken und bis am nächsten Tag bei 21–23 °C reifen lassen. Der Vorteig sollte sich mindestens verdoppeln.

Mehlkochstück

Am Vorabend: Das Wasser und das Mehl in eine kleine Pfanne geben. Mit einem kleinen Schwingbesen unter ständigem Rühren langsam aufkochen, bis das Gemisch eindickt. Etwas abkühlen

lassen und bedeckt bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.

Teigzubereitung

Am nächsten Tag: Alle Zutaten in angegebener Reihenfolge in die Teigschüssel geben und 5–8 Minuten auf niedriger Stufe kneten. Weitere 5–8 Minuten auf höherer Stufe zu einem leicht klebrigen, aber geschmeidigen Teig kneten. Ideale Teigtemperatur: 21–23 °C
Teig luftdicht bedecken und an einen 21–23 °C warmen Ort stellen.

Erste Teigruhe / Teig falten

Den Teig nach 30 und 60 Minuten mit der feuchten Hand behutsam falten und weitere 30 Minuten reifen lassen.

Formen und Wälzen / zweite Teigruhe

Den luftigen Teig – ohne ihn zu entgasen – mithilfe der Teigkarte mit der glatten Seite nach unten auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Zuerst zu einer Kugel einschlagen und anschliessend zu einer Teigtasche formen (siehe Seite 34). Die Teighaut leicht mit Wasser besprühen und mit der glatten Seite nach unten in den Mohnsamen wälzen. Mit der Naht nach oben in einen bemehlten ovalen Gärkorb legen. Mit einem Küchentuch bedeckt je nach Gärzustand nochmals 30–60 Minuten bei 21–23 °C gehen lassen.

Einschneiden/Backen

Den länglichen Laib vorsichtig auf ein Backpapier stürzen und nach Wunsch einschneiden. Zum Beispiel mittig, der Länge nach, mit einem ca. 0,5 cm tiefen Schnitt. Anschliessend im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 15 Minuten bei 250 °C mit Dampf backen. Nach 15 Minuten den Dampf ablassen. Dann weitere 30–35 Minuten bei 220 °C fertig backen. Für ein besonders knuspriges Brot die Ofentüre während der letzten 5 Minuten regelmässig kurz öffnen.

Dieses Brot eignet sich perfekt zum Backen im Gusseisentopf. Auch rund geformt hübsch.







FRÜCHTEBRÖTCHEN

Am Vormittag: Teig zubereiten und direkt formen. 4–5 Stunden gehen lassen, backen.

Diese weichen, mit wertvoller Energie bepackten Brötchen eignen sich als Pausensnack oder Stimmungsaufheller für zwischendurch. Ich esse sie auch liebend gerne – mit einer dicken Schicht Butter bestrichen! – zum Frühstück. Verwenden Sie unbedingt ungeschwefelte Trockenfrüchte und achten Sie darauf, dass diese feucht sind – so bleiben es auch Ihre Brötchen.

ZUTATEN FÜR 12 BRÖTCHEN

Für den Teig

- 70 g Milch
- 70 g Wasser
- 20 g Ahornsirup oder flüssiger Honig
- 4 g Frischhefe
- 20 g Butter
- 80 g Apfel, sehr fein gerieben
- 350 g Weizen-Weissmehl
- 10 g Salz
- 80 g getrocknete Datteln
- 80 g getrocknete Aprikosen
- 80 g getrocknete Feigen

Zum Bestreichen

- 1 ganzes Ei
- 1 EL Milch oder Rahm

Für eine Form von ca. 20 × 30 cm

UND SO GEHTS

Teigzubereitung

Am Vormittag: Die Trockenfrüchte klein schneiden. Nun alle Zutaten in angegebener Reihenfolge – ohne die Trockenfrüchte – in die Teigschüssel geben und 10–12 Minuten auf mittlerer Stufe zu einem weichen, geschmeidigen Teig kneten. Auf niedriger Stufe die in Stücke geschnittenen Trockenfrüchte kurz einkneten. Nicht länger als 20 Sekunden kneten, damit die Teigstruktur erhalten bleibt.

Ideale Teigttemperatur: 23–25 °C

Formen

Direkt nach dem Kneten: Den Teig mithilfe der Teigkarte auf die nur leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, mit dem Teigabstecher 12 Teigstücke abtrennen und präzise abwägen (je ca. 72 g). Die Teigstücke zu Kugeln einschlagen und mit der Naht nach unten gleichmässig in der Form verteilen. Die Form wenn nötig buttern oder mit Backpapier belegen. Auch Gratinformen eignen sich sehr gut.

Eianstrich/Teigruhe

Das ganze Ei durch ein kleines Sieb streichen und etwas Rahm oder Milch dazugeben. Die Früchtebrötchen das erste Mal bestreichen und anschliessend luftdicht bedecken. Zum Beispiel mit einer grossen, umgekehrten Schüssel oder einer Teigwanne.

4–5 Stunden bei 21–23 °C gehen lassen.

Bestreichen/Backen

Die Früchtebrötchen kurz vor dem Backen nochmals bestreichen und im sehr gut vorgeheizten Ofen bei 210 °C ohne Dampf ca. 25 Minuten backen. Die Ofentüre während dieser Zeit nicht öffnen, damit die Brötchen schön weich werden.





TOASTBROT

*Am Abend zuvor: Vorstufen herstellen. Am Backtag: Teig zubereiten, 1 Std. gehen lassen.
Formen, nochmals 1 Std. reifen lassen, backen.*

Nun habe ich etwas für alle, die endlich mal wieder ein klassisches Toastbrot geniessen möchten, das auch danach schmeckt! Feinporig, superfluffig und herrlich weich verbreitet es bereits beim Backen betörende Düfte. Dieses Toastbrot erinnert mich immer an den Dorfbäcker aus meinen Kindertagen. Er schnitt es noch eigenhändig in gleichmässige Scheiben.

ZUTATEN FÜR 1 BROT

Für den Vorteig

100 g Wasser
100 g Weizen-Weissmehl
0,1 g Frischhefe

Für das Mehlkochstück

100 g Wasser
20 g Weizen-Weissmehl

Für den Teig

Vorteig
Mehlkochstück, kalt
70 g Milch, zimmerwarm
9 g Frischhefe
10 g Zucker
16 g Eigelb (von 1 mittelgrossen Ei)
340 g Weizen-Weissmehl
9 g Salz
50 g Butter, kalt

Für eine Form von 23 × 11 × 10 cm

UND SO GEHTS

Vorteig

Am Vorabend: Das Wasser in eine kleine Schüssel geben und die Hefe einrühren. Das Mehl zugeben und mischen. Bedecken und bis am nächsten Tag bei 21–23 °C reifen lassen. Der Vorteig sollte sich mindestens verdoppeln.

Mehlkochstück

Am Vorabend: Das Wasser und das Mehl in eine kleine Pfanne geben. Mit einem kleinen Schwingbesen unter ständigem Rühren langsam aufkochen, bis das Gemisch eindickt. Etwas abkühlen lassen und bedeckt bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.

Teigzubereitung / erste Teigruhe

Am nächsten Tag: Alle Zutaten ausser die Butter in angegebener Reihenfolge in die Teigschüssel geben und 8–10 Minuten auf niedriger Stufe kneten. Der Teig ist noch recht trocken, alles gut!

Weitere 5–8 Minuten auf höherer Stufe kneten und während dieser Zeit die kalte Butter geduldig und nur stückchenweise zum Teig geben – bis er schliesslich zwar leicht klebrig, aber doch geschmeidig und weich ist. Falls Sie den Teig von Hand kneten, können Sie die Butter von Anfang an zum Teig geben.

Ideale Teigtemperatur: 23–25 °C

Luftdicht bedeckt bei 21–23 °C 1 Stunde gehen lassen.

Formen / zweite Teigruhe

Den Teig mithilfe der Teigkarte mit der glatten Seite nach unten auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Vorsichtig zu einem Teigstück auseinanderziehen, das fast so breit ist wie die Brotbackform und oben etwas schmaler zuläuft (siehe Seite 36). Von der schmalen Seite her beginnend zu einem gleichmässigen Strang aufrollen. Mit der Naht nach unten in die gebutterte oder mit Backpapier belegte Form legen und den Teig etwas andrücken, sodass auch die Ecken der Form ausgefüllt sind. Den Deckel darüberschieben, alternativ mit Alufolie bedecken. Nochmals ca. 1 Stunde bei 21–23 °C gehen lassen – bis der Teig ca. 2 cm unter dem Formenrand steht.

Backen

Das Toastbrot mit Deckel oder Alufolie bedeckt im sehr gut vorgeheizten Ofen bei 190 °C ohne Dampf 45 Minuten backen. Nach dem Backen aus der Form nehmen und abkühlen lassen.

TIPPS *Toastbrot nach dem Abkühlen in Scheiben schneiden und in einem Plastiksäckchen einfrieren. Bei Bedarf ein paar Scheiben herausnehmen, 30 Minuten auftauen lassen und aufbacken oder toasten.*

Toastbrotformen erhalten Sie im Onlineshop von BesondersGut.ch.



ZÖPFE: GRUNDLAGEN UND REZEPTE

Zöpfe gehören zu meinen absoluten Lieblingen unter den Broten. Und auch bei meinen Kursteilnehmern sind jeweils viele Emotionen im Spiel, wenn diese selbst geflochtenen, verführerischen Schönheiten aus dem Ofen kommen. Auch Sie werden mit meinen Tipps, Tricks und Anleitungen Ihre Zopfresultate schlagartig verbessern und müssen sich jetzt nur noch für eines der vielen Rezepte entscheiden. Ob klassisch, gehaltvoll, vegan, milchfrei oder aus dem vollen Korn: Es ist bestimmt auch für Ihren Geschmack etwas dabei. Von Herzen viel Spass!



GRUNDREGELN DES FLECHTENS

IMMER LOCKER BLEIBEN!

Ich werde Sie nicht mit unzähligen Fotos bombardieren, auf denen Zopfstränge nummeriert und in verschiedensten Farben und Positionen auf der Arbeitsfläche liegen. Denn aus eigener Erfahrung weiss ich, wie frustrierend solche «Erklärungen» für uns – und unser Gehirn!– sein können.

Meine Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer erklären mich öfter für verrückt, wenn ich ihnen mitteile, dass sie innerhalb von 5 Minuten lernen werden, wie sie einen 4-Strang-Zopf oder sogar einen 5-Strang-Spiralzopf flechten.

Das Leuchten in ihren Augen zu sehen, wenn es dann gelingt, ist jedes Mal überwältigend – auch für mich!

Zuerst nehme ich ihnen die Angst vor dem Scheitern und versichere ihnen, dass sie es schaffen werden.

Es ist äusserst beruhigend und praktisch, mit weichen Bergsteigerseilen zu üben. Dabei stellen sich alle so dicht wie möglich hinter

mich, damit die von mir gezeigten Flechtzüge möglichst realitätsnah von der richtigen Seite her angeschaut werden können. Nachdem ich die wenigen Flecht-Grundregeln erklärt habe, zeige ich die entsprechenden Flechttechniken anhand einfacher Eselsbrücken. Danach üben die Kursteilnehmer noch ein paarmal mit den Seilen.

1. Stränge

Mit gleich schweren und gleichmässig geformten und strukturierten Strängen gemäss meinen Anleitungen arbeiten.

2. Gruppen/Männchen

Die Stränge anfänglich und nach jedem weiteren Zug entweder als Gruppierung oder als Männchen hinlegen. Beispiel Gruppe:

Beim 3er-Zopf liegt jederzeit 1 Strang auf der einen Seite und 2 Stränge auf der anderen Seite. Beispiel Männchen: Beim 4-Strang-Zopf ist jederzeit ein Männchen mit zwei Armen und zwei Beinen auf der Arbeitsfläche zu sehen.

3. Wiederholung/Seitenwechsel

Ein Zug ist eine Abfolge von ein oder zwei Bewegungen. Beim 4- und 6-Strang-Zopf gibt es anfänglich einen einmaligen Zug, die sogenannte «Umarmung». Ansonsten sind die Züge während des Flechtens bei allen Techniken immer genau gleich, es wird bloss nach jedem Zug die Seite gewechselt.

4. Form/Abschluss

Die Form des Zopfes kann ganz einfach anhand der Form der Stränge gesteuert werden. Beispiel: Für einen 3-Strang-Zopf mit mittigem Bauch müssen die Stränge mittig etwas dicker geformt werden. Bei allen Zöpfen werden die Enden entweder zum Spitz gerollt oder – gut angedrückt – unter dem Zopf versteckt.

«Das Üben mit weichen Bergsteigerseilen gibt Sicherheit, denn am lebenden Objekt haben Sie nur eine Chance.»

3-STRANG-ZOPF

→ Seite 113: Gourmetzopf

Vielleicht geht es Ihnen wie mir und Sie haben bereits als Kind allerlei Bündel und Haarzöpfe als 3er-Zopf geflochten. Mit dieser einfachen Flechttechnik lassen sich auch sehr variantenreiche Zopfgebäcke aus dem Ofen ziehen. Spielen Sie mit der Form der Stränge, schliessen Sie die Spitzen kreativ ab oder verpassen Sie Ihrem Kunstwerk eine ungewohnte Endform. Zum Beispiel eine gekrümmte – wie im Fall des Gourmetzopfs auf Seite 113.

Nun zeige ich Ihnen, wie Sie mit einem kleinen Trick und der gleichen Grundtechnik einen sehr gleichmässig ausfallenden 3-Strang-Zopf flechten können.

Es werden benötigt: drei 30–40 cm lange Stränge. Je nach gewünschter Endform des Zopfes in der Mitte etwas dicker oder durchgängig gleich dick.

Die drei Stränge so hinlegen, dass sie sich nur mittig berühren und in der unteren Hälfte eine Gruppe mit zwei Strängen rechts und einem Strang links bilden (1). Das Flechten beginnt nun von der Mitte aus, mit stets dem gleichen Zug – nur die Seite wird jedes Mal gewechselt. Und das geht so: Der äussere rechte Strang des aktuellen Zweierteams wird zum Innenbein des neuen Zweierteams (2). Und genau gleich geht es von der anderen Seite weiter: Der äussere linke Strang des aktuellen Zweierteams wird zum Innenbein des neuen Zweierteams (3). Und so weiter bis zum Spitz. Nun fassen Sie den Zopf am unteren Ende (4), klappen ihn nach oben hoch und bringen ihn wieder in die richtige Ausgangsposition (5). Flechten Sie den Zopf mit den gleichen Zügen zu Ende (6).







GRUNDLAGEN UND REZEPTE

Fermentwasser, auch Hefewasser oder Wildes Wasser genannt, ist ein natürliches Triebmittel in Flüssigform. Es besteht aus Wasser, Trockenfrüchten, etwas Malz oder Zucker und einer Horde Mikroorganismen, mehrheitlich Wilden Hefen. Ihre Nahrungsquelle ist das «süße» Wasser, daher produzieren sie auch milde Aromen – im Gegensatz zu den eher säureorientierten Mikroorganismen einer klassischen Sauerteigkultur, die sich von einem «sauren» Mehl-Wasser-Gemisch ernähren. Was Fermentwasser genau ist, wie Sie damit überraschend milde Brote backen und worauf Sie sonst noch achten müssen, erkläre ich Ihnen in diesem Kapitel. Wildes Brotglück wünsche ich Ihnen!

WISSENSWERTES

Als ich das erste Mal mit dem Thema Fermentwasser in Berührung kam, schien mir das alles wie Zauberei. Wie um Himmels willen soll mit einer Mischung aus Wasser, Trockenfrüchten und etwas Malz oder Zucker ein Brot gelockert werden? Wissenshungrig und voller Tatendrang startete ich meine Experimente. Und stellte zu meinem Erstaunen fest, dass das Arbeiten mit diesen Wilden Wässerchen äusserst unkompliziert ist.

Wilde Hefen in flüssiger Form werden im asiatischen Raum seit Jahrhunderten für die Herstellung von Lebensmitteln eingesetzt. Im Zuge des Fermentationsbooms der letzten Jahre ist auch in unseren Breitengraden das Interesse für dieses Thema aufgeflammt. Bäcker und Brotkünstler aus aller Welt loben die Vorteile des Backens mithilfe von Fermentwasser. Methoden, Möglichkeiten und Ansichten gibt es viele. Gerne zeige ich Ihnen, welche Herangehensweisen und Abläufe für mich am besten passen. Und wie ich Fermentwasser genau verwende, um unglaublich milde, hocharomatische und verträgliche Brote zu backen.

So entsteht Fermentwasser

Für die Herstellung von Fermentwasser werden Wasser, ein paar Trockenfrüchte und etwas Malz oder Zucker in einem grossen Konfitüren- oder Einmachglas bei warmen Temperaturen einige Tage fermentiert – bis das Fermentwasser nach jungem Wein riecht und blubberig-schaumig ist. Was passiert? Bereits beim Mischen gelangen Wilde Hefen in das Einmachglas. Diese leben einerseits auf den Trockenfrüchten und im Wasser. Andererseits befinden sie sich aber auch in der Luft, an den Händen, den Kleidern – einfach überall! Sie ernähren sich vom Fruchtzucker der Trockenfrüchte und vom Malzzucker und vermehren sich rasant. Und sind – einmal richtig in Fahrt – in der Lage, einen Teig zu lockern. Mehr dazu auf Seite 213.

So verwende ich Fermentwasser

Meine favorisierte Methode für die Brotherstellung ist die Verwendung des Ferment-

wassers für einen Wilden Vorteig. Die benötigte Menge ist abhängig vom Rezept und beträgt bei mir oft 250 g. Der Wilde Vorteig wird – wie der Sauerteig – meist am Vorabend hergestellt. Dazu werden 125 g aktives Fermentwasser und 125 g Mehl vermischt und an einen warmen Ort gestellt. Die Zugabe einer Starterkultur wie beim Sauerteig entfällt, da sich die Mikroorganismen, mehrheitlich Wilde Hefen, bereits im Fermentwasser befinden. Am nächsten Tag hat sich das Volumen des Wilden Vorteigs mindestens verdoppelt und er kann für den Teig verwendet werden.

Aufbewahren von Fermentwasser

Nachdem ein Teil des Fermentwassers für den Wilden Vorteig verwendet wurde, kann der Rest – meist sind es um die 150 g – bis zur nächsten Auffrischung entweder ein paar Tage bei Raumtemperatur oder monatelang im Kühlschrank aufbewahrt werden. Bei Bedarf einfach mit frischem Wasser, Trockenfrüchten und etwas Zucker auf die gewünschte Fermentwassermenge hochfüttern – bis es wieder blubbert.

TIPP *Fermentwasser gelingt mit Trockenfrüchten, Blättern, Blüten sowie Obst- oder Gemüseschalen. Es werden unterschiedliche Aromen zum Vorschein kommen und möglicherweise wird sich auch die Fermentationszeit verändern. Beobachten Sie die Prozesse.*

