

Back doch dein eigenes Brot!

Mein persönliches Ziel: möglichst fluffiges Brot mit weicher+glatter Kruste

(Adaptiert nach Geißler, Lutz. Brot backen in Perfektion mit Sauerteig, ISBN 978-3-95453-139-4, **UB Graz: II 850.876, S73 , S65**)

Arbeitsschritt # -1: Je frischer der Sauerteigstarter, desto besser geht dieser auf und desto weniger sauer schmeckt das Brot. Daher ein, zwei Tage vor dem Ansetzen des Vorteigs den bestehenden **Starter füttern:**

Anleitung siehe Rückseite.

Arbeitsschritt # 1: **Vorteig** ansetzen, hier exemplarisch anhand zweier Rezepte

Roggen-Weizen-Mischbrot nur Sauerteig

450g Spar Bio Roggenbrotmehl 1150 (Verhältn. R:W = 3:1)
150g Spar Bio Weizenbrotmehl 1600
440g Wasser + aus dem hydrierten *Leinsamenschrot*
12g Salz
6g Sauerteigstarter

Gewürze schon in Arbeitsschritt 1 zugeben

Roggen-Weizen-Hafer-Ballaststoffbrot Sauer+Hefeteig

400g Spar Bio Roggenbrotmehl 1150
75g Spar Bio Weizenbrotmehl 1600
75g Bio Haferflocken **oder** Weizenkleine nicht zu fein gemahlen **oder** geschrotete Bio Leinsamen jedenfalls mit der 3-fachen Menge - warmen Wasser mind. 15 min vorquellen lassen

420g Wasser
14g Salz
6g Sauerteigstarter
1/2 Würfel frische Spar Bio Hefe (=21 g) als Dampf ansetzen. Anleitung siehe Rückseite

Gewürze schon in Arbeitsschritt 1 (Vorteig) zugeben

6g Sauerteig **Starter** -> in *www.Rezepten* schwankt die Menge z.Tl gravierend. No worries, mehr g ausprobieren & dokumentieren!

Gewürze: 24g Spar Bio Leinsamen geschrotet mit der 3-fachen Menge - warmen - Wasser mind. 15 min quellen lassen
3g Kümmel gemahlen
2 entleerte Teepackerl Bio Fenchel (= 2x2,7g)
Weitere Gewürze (dokumentiert) nach Belieben

Gewürze: 2g Kümmel gemahlen
2 entleerte Teepackerl Bio Fenchel (= 2x2,7g)
Weitere Gewürze nach Belieben aber halt dokumentieren

Alle Zutaten abwiegen & von Hand, mit Kochlöffel oder Rührwerk zu einer einheitlichen Masse vermischen.

Arbeitsschritt # 2:

Teig - vor dem Austrocknen geschützt - **12 Stunden bei Raumtemperatur (18-20 °C) ruhen lassen.**
Zwischendurch 1 x nach 2-8 Std dehnen und falten

Arbeitsschritt # 3: **Hauptteig** nach 12 Std. erneut auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, die vorhandene Luft im Teig ausdrücken und den Teig zu einer Kugel formen. **Ich:** Zum Schluss in mit Backpapier ausgelegte Keramik Auflaufformen oder Emaille Form oder Kastenform (bitte nur gesundheitsunschädliche Beschichtungen europäischer Produktion). Weniger gut geeignet ist Ruhen im bemehltem Tuch, weil da muss der Teig wieder raus und fällt unweigerlich wieder zusammen, was zu Lasten der Fluffigkeit geht!

Arbeitsschritt # 4: *Weil ich keinen Deckel zum Topf habe, jedoch eine glatte, weiche Oberfläche liebe:* Meine 2 je ca. 500 g Teiglinge schon jetzt komplett in Backpapier hüllen vor dem Austrocknen schützen (**nochmals**) **12 Std bei Raumtemperatur reifen lassen.** Ich leg zusätzlich noch ein Geschirrtuch locker darüber.

Arbeitsschritt # 5: Den Ofen auf 250°C vorheizen (geht bei mir nur 230°C, ist aber auch keine Krise)

Arbeitsschritt # 6: den Teigling in Backpapier komplett eingehüllt, die Temperatur auf 230°C reduzieren und das Brot 50 Min backen (einhüllen, wer eine weiche, glatte Kruste bevorzugt) Tipp: Gegen Backende mit Backnadel oder spitzer, dünner, langer Messerklinge tief in den Brotleib stechen. Glänzt das Messteil, passt. Klebts, brauchts noch Zeit. Bissi feucht und glänzend wirds aber immer sein.

Arbeitsschritt # 7: Das Brot auf einem Gitterrost auskühlen lassen. (Damit die Feuchtigkeit auch von unten entweicht.)

Graz, den 17. März 2025, schon im 4. Brotbackversuch erfolgreich

Gutes Gelingen und viel Freude am Tüfteln an Deinen idealen Broten!

Zum Schluss: Warum nenne ich Spar Bioprodukte beim Namen? Weil Spar die Käuferdaten nicht an DrecksO zum weiter Verscherbeln übermittelt. Deine Daten - Deine Verantwortung! sagt MeisterReischl.at

Restmengen im Zuge des Abwaschens generell nur stark verdünnt in die Spüle oder ins Klo ablassen.
Achtung: Keinesfalls größere Teigmengen in der Spüle versenken - oder Gott bewahre in einen Geschirrspüler geben, weil die klebrige Masse nur um so schneller den Abfluss verstopft. Geringere Wassermenge ins Klo schütten.

Was tun mit dem restlichen Starter: Lutz Geißler empfiehlt den Biomüll/Kompost oder einen Teil als Gießwasser für Pflanzen zu geben. Meiner erhält mangels Komposthaufen eine Ehrenbestattung auf See, sprich schon im Glas massiv mit Wasser verdünnt bis keine festen Teile mehr da, dann mit noch mehr Wasser ins Klo schütten.

Ad Ballaststoffe: Warum nicht gleich ein Vollkornmehl nehmen? A.: Weils anders schmeckt und hat eben andere Trieb-, Back-, Brateigenschaften hat ... Mein Tipp: gut mitdokumentieren lautet die Devise!
weil Chlor die Vermehrung der Bakterien und Hefen hindert bis stoppt.

Wasser: Leitungswasser, jedoch nur sofern unchloriert! Andersfalls stilles Mineralwasser nehmen. Nu-na, weil Chlor die Vermehrung der Bakterien und Hefen hindert bis stoppt.

- hier verhindert das Austrocknen während der letzten 12 Std Rast UND kann wiederverwendet werden.
- leg sie zum finalen 12-stündigen Aufgehen bei Zimmertemperatur schon in die Backformen. Das Backpapier oder Topfdeckel: Damit umhülle ich die Teiglinge - als Arbeitsschritt # 3 - den **Hauptteig** und backen und das zweite davon einfrieren. Weil wer will schon 5 Tage hintereinander das selbe Brot essen?
- Topf zum Backen: **Ich** nehme zwei kleine Keramik Auflaufformen. Damit kann ich 2 ca. 500 g Brote Gummiringel zum Markieren der Ausgangshöhe des Starterwachstums für die ganz Neugierigen
- weil es sich vorher und nachher prima reinigen lässt.
- Sieb zum flächigen, deckend Aufbringen des Mehls auf der Arbeitsplatte (ich nehm das Ceran-Kochfeld, alten Glases nach Ansetzen des neuen noch ein paar Tage behalten, für den Fall, das was schieflief.
- mind. zwei Gläser mit Deckel für die Fütterung des Sauerteigstarters (Tipp: Den restlichen Starter des Teigschaber, handtellergrößer mit einer Halbkreisform auf einer, und gerade Ebene auf der anderen Seite
- Küchenwaage und für Feinspitze eine Feinwaage auf 1/10 Gramm
- Eine große Schüssel / (altösterreichisch) Weidling mit mind. dem dreifachen Raum für den Teig.

Benötigtes Arbeitsmaterial:

Wie ich es mache!

Hefe macht mein Brot viel lockerer. Ein **Hefe-Dampf (aka Gärprobe)** erweckt die Hefe zu Geschäftigkeit. Nach Möglichkeit *keine* Trockenhefe verwenden, weil enthält E491 = Sorbitanmonostearat aus der Gruppe der Fettsäureester! Hefe mit **1 Esslöffel Zucker, 2 EL Mehl und 3 EL (warme) Milch** glatt gerührt. Diese Gärprobe an einen handwarmen Ort zugedeckt bis Verdoppelung des Volumens stehen lassen.

Tipp von Lutz Geißler: je jünger der Sauerteigstarter, desto lockerer wird das Brot und desto milder ist es.

Sauerteigstarter **füttern:** 50g etwas über handwarmes Wasser + 50g Mehl (im Mischungsverhältnis des nächsten Brotes!) + 10g alten Starter verrühren. Erst Wasser, dann Mehl und zuletzt den alten Starter reingeben. Glas zuschrauben, mit Datum beschriften und ab in den Kühlschrank. Ich geb dem warmen Wasser-Mehl Gemisch zuerst aber noch einige Stunden Zimmertemperatur zum Anfahren. Starter hält 1 - 3 Woche und länger. **Am Absterben:** Wenn sich Flüssigkeit an der Oberfläche absetzt, und der Glasinhalt recht streng riecht, ist der Starter mangels Futter am Absterben. Neuen Starter organisieren oder neuen Starter komplett selbst machen, Anleitungen dazu im [www](http://www.www).