

Einfach Brot backen

Sie suchen ein Last-Minute-Geschenk, ein Mitbringsel für die Weihnachtsfeier oder eine familienfreundliche Beschäftigung für die Weihnachtsferien... Wie wäre es mit Brot backen? Wenn Sie ein paar Dinge berücksichtigen, kann Ihr Backwerk ein voller Erfolg werden.

Mitarbeiter

Jeder Brotteig braucht die Hilfe von Mikroorganismen aus Hefe oder Sauerteig, um locker und luftig zu werden. Für ein Hefeteig-Brot können Sie sowohl frische Hefe als auch Trockenhefe verwenden. Einen frischen Sauerteigansatz (Anstellgut genannt) bekommen Sie vom Bäcker oder z. B. über ebay Kleinanzeigen. Anstellgut besteht aus Milchsäurebakterien und Sauerteighefen. Es wird im Kühlschrank aufbewahrt und bekommt ab und zu etwas „Futter“ in Form von Wasser und Mehl.

Wasser und Mehl

Genauere Angaben zur Mehl- und Wassermenge sind immer heikel; die hier angegebenen Mengen dienen nur als grober Anhaltspunkt. Jedes Mehl verhält sich beim Backen etwas anders. Auch die Luftfeuchtigkeit in der Küche, die Zusammensetzung des Sauerteig-Anstellgutes und die Raumtemperatur beeinflussen die Fähigkeit des Mehls, zusammen mit Salz und Wasser zu einem geschmeidigen Teig zu verschmelzen. Generell gilt: Besser zu flüssig als zu fest. Brote, die aus zu festem Teig gebacken wurden, trocknen schnell aus und schmecken nicht.

Welche Typennummer ist geeignet? Sie können mit allen Mehl- oder Schrotsorten backen. Zum Herstellen eines gesunden Gebäcks wählen Sie am besten hohe Typennummern wie 1050 (Weizen, Dinkel) und 1150 (Roggen), da hier Teile der mineralstoffhaltigen Korn-Schale im Mehl erhalten sind.

1 Quick & crispy: Partybrot

Selbstgebackenes Brot passt zu allen geselligen Anlässen, egal ob Geburtstag, Umzugs-Party oder Weihnachtsfeier. Haben Sie nicht auch schon den Gast beneidet, der mit self-made Brot auf der Feier erschien und sofort von vielen „Ohhs und Ahhs“ begrüßt wurde, während der eigene mitgebrachte Salat keine Beachtung fand? Mit wenig Aufwand gelingt das folgende Rezept für ein knuspriges Partybrot, das in einem hitzefesten Topf mit Deckel gebacken wird.

Zutaten

- 1000 g Weizenmehl
- 600 ml Wasser
- 1 Packung Trockenhefe
- 20 g Salz (2 % der Mehlmenge)

Zunächst vermengen Sie Hefe, Salz und Wasser und geben langsam Mehl in kleinen Portionen dazu. Mischen Sie alles, bis ein geschmeidiger, cremiger Teig entsteht. Lassen Sie den Brotteig an einem warmen Ort (z. B. im Backofen bei 40 Grad) so lange gehen, bis er viele Blasen wirft. Legen Sie Ihren Topf mit Backpapier aus. Nun schütten Sie den Teig vorsichtig in den Topf und legen den Deckel auf. Der Deckel bewirkt eine hohe Luftfeuchtigkeit über dem Backwerk, so entsteht beim Erhitzen eine leckere Kruste. Der Topf kommt nun auf die untere Schiene im Ofen.

Backen: Die Spannung steigt!

Stellen Sie Ihr Gerät auf 250 Grad Ober- und Unterhitze ein. Der Teig geht im langsam heißer werdenden Backofen weiter. Wenn der Ofen die eingestellte Temperatur erreicht hat, backen Sie ungefähr 15 Minuten darin und schalten dann auf 200 Grad. Backen Sie für weitere 60 Minuten. Dann kommt der spannende Moment: Ist es schon gar? Holen Sie den Topf mit Ofenhandschuhen aus dem Gerät, öffnen ihn und wenden das Brot. Klopfen Sie auf die Unterseite. Wenn ein hohler Klang zu hören ist, ist es fertig. Lassen Sie das Backwerk auf einem Rost auskühlen. Nun müssen Sie sich noch eine halbe Stunde gedulden, bis Sie es anschneiden dürfen.

Feinschmecker-Tipp: Wenn Sie genug Zeit haben, gönnen Sie dem Teig aus diesem Rezept eine mindestens 10-stündige Teigruhe an einem kühlen Ort. Je länger sich der Brotteig ausruhen darf und die Zutaten Zeit haben, sich miteinander zu verbinden, desto wohlschmeckender wird das Ergebnis. Wichtig: Ein kalt geruhtes Teiggemisch muss sich vor dem Backen bei Raumtemperatur mindestens eine Stunde lang „aufwärmen“ dürfen.

2 Long & easy: Sauerteig-Brot aus der Kastenform

Mit dem folgenden Rezept bekommen Sie ein leichtes, luftig-saftiges Brot. Am Tag vor dem Backen bereiten Sie den Vorteig zu:

Zutaten Vorteig

- 50 g Anstellgut
- 100 g Vollkornmehl
- 100 g lauwarmes Wasser

Vermengen Sie die Zutaten und lassen Sie das Gemisch über Nacht gehen. Die Kerne des Hauptteiges (s. u.), die dem Brot den „Biss“ geben, weichen Sie über Nacht in Wasser ein.

Jetzt geht's los: der Hauptteig

Vom aufgegangenen Vorteig nehmen Sie am Backtag wieder eine kleine Menge ab und bewahren sie im Kühlschrank auf.

Schütten Sie etwas lauwarmes Wasser in eine große Schüssel. Bemessen Sie die Wassermenge nach dem Gewicht, welches das fertige Gebäck haben soll. Als Anhaltswert geben wir hier ein Mengen-Beispiel für ein ca. 800 g Brot:

Hauptteig

- 300 ml lauwarmes Wasser
- 10 g Salz
- ungefähr 300 g Weizenvollkornmehl
- 150 g gequollene Sonnenblumen – und Kürbiskerne
- Vorteig
- Öl

Geben Sie das Salz in das Wasser. Nun fügen Sie portionsweise so viel Mehl zur Wassermischung, bis sich ein Teig einstellt, der schwer und cremig ist und sich beim Rühren leicht von der Schüssel ablöst, also nicht mehr am Rand kleben bleibt. Geben Sie den Vorteig hinzu.

Gerührt, nicht geknetet

Rühren Sie kräftig mit einem langen Löffel, schieben Sie dabei immer wieder Teig vom Rand in die Mitte. Eventuell geben Sie nun noch mehr Mehl dazu. Das Ziel ist ein feuchter „Teigbatzen“, der zum Kneten mit der Hand etwas zu klebrig wäre, aber sich gut vom Rand der Schüssel ablösen lässt.

Ölen Sie Ihre Kastenform ein und füllen den Teigling hinein. Er sollte die Form zu maximal 75% füllen - denn Weizenmehlteig wird noch ordentlich aufgehen! Streichen Sie ihn mit einem feuchten Löffel glatt.

Gemütlich gehen lassen...

Bedecken Sie die Kastenform mit einem Tuch oder einer Plastiktüte und stellen Sie den Teig zum Gehen an einen warmen Ort. Die Aufgeh-Zeit hängt stark von der Raumtemperatur ab. Rechnen Sie jetzt im Winter bei unseren Energie-Spar-Raumtemperaturen mit 10 bis 15 Stunden Gehzeit. Danach sollte sich der Brotteig deutlich ausgedehnt haben und hübsche Blasen werfen.

Jetzt kann gebacken werden. Den Backzeitpunkt können Sie noch hinauszögern, in dem Sie das Brot in den Kühlschrank stellen. Feuchten Sie den Teig in der Form vorm Einschieben in den Ofen etwas an. Wenn Sie eine kleine Kastenform von 25 cm Länge verwenden, so backen Sie etwa 60 Minuten bei 200 Grad. Sie können auch mit 230 Grad beginnen und nach 15 Minuten auf 200 Grad runterschalten, das verbessert die Kruste.

Schwaden für die Schönheit

Zwischendurch können Sie die heißen Ofenwände einmal mit warmem Wasser bespritzen (d. h. „Schwaden“ erzeugen) – der entstehende Wasserdampf erzeugt eine schöne Brotkruste. Den entstehenden Dampf halten Sie für 10 Minuten im Ofen und lassen ihn danach durch Öffnen der Ofentür abziehen (sonst wird das Brot zu feucht).

Messen statt Klopfen

Mit einem Back- oder Fleischthermometer können Sie testen, ob das gute Stück schon fertig ist: Es sollte im Innern 90 Grad haben. Der Klopfetest (siehe Partybrot) ist bei einem Kastenbrot nicht zu empfehlen, denn wenn das Brot noch nicht durchgebacken ist, ist es schwierig, das eventuell noch weiche Teigstück wieder ordentlich in die Kastenform zurückzulegen.

Ja, es ist hart: Nach frühestens 3 Stunden dürfen Sie anschneiden. Kastenbrote sind instabiler als andere Brote und würden bei zu ungeduldigem Anschneiden zerbröseln.

Zum Schluss noch zwei Tipps:

1. Achtung, flüssiger Weizenmehlteig klebt besonders auf Holz sehr stark. Am besten putzen Sie schon während des Knetens und Mischens alle Teigspuren sofort weg!
2. Für den „heiligen“ und spannenden Moment des Anschneidens Ihres Brotes wählen Sie Ihr schönstes Messer mit Wellenschliff. Sie besitzen noch keines? Lassen Sie sich im Shop des Messerspezialisten inspirieren.