MARTIN JOHANSSON

Sauerteigbrot

REZEPTE UND TIPPS
ZUM SELBERBACKEN

AT VERLAG

MARTIN JOHANSSON

Sauerteigbrot

REZEPTE UND TIPPS ZUM SELBERBACKEN

AT Verlag

Die Originalausgabe dieses Buches ist unter dem Titel »Surdegsbröd« 2009 bei Natur & Kultur, Stockholm, erschienen. Copyright © 2009 Martin Johansson sowie Natur & Kultur, Stockholm.

Aus dem Schwedischen übersetzt von Melanie Schirdewahn

© 2014
AT Verlag Aarau und München
Fotos Inhalt: Stefan Wettainen
Umschlag- und Autorenfoto: Tina Axelsson
Layout und Illustrationen: Anna O. Söderström
Repro: Turbin, Stockholm
Druck: Printer Trento, Trento
Printed in Italy

ISBN 978-3-03800-776-0

www.at-verlag.ch

Inhalt

27 Rosinen-Sonnenblumen-Brot
29 Walnussbrot
33 Schön saures Brot
35 Baguette aus Roggensauerteig
39 Feigen-Haselnuss-Brot
41 Helles Dinkelbrot
45 Früchtebrot
47 Turbo-Topfbrot
51 Gotlandbrot
53 Drottningsholmbrot
57 Knäckebrot
59 Honigbrot
63 Sportbrot
65 Kartoffelbrot
69 Schwedisches Gewürzbrot
71 Säuerliches Landbrot
75 Stureby-Sauerteigbrot
77 Sauerteigbrot mit Hefe
81 Sauerteigbrot mit wilder Hefe
86 Frühstücksbrötchen
89 Baguette
93 Pizza mit Weizensauer
95 Zimtschnecken

5 Vorwort
7 Über Sauerteig
8 Einen Sauerteig ansetzen
13 Den Sauerteig lagern und füttern
16 Backen mit Sauerteig
20 Gerätschaften
23 Zu den Rezepten

98 Den Teig formen
100 Fragen und Antworten
103 Register
104 Danksagung

Vorwort

Einen Sauerteig herzustellen ist kinderleicht: Man verrührt Mehl und Wasser und lässt das Ganze ein paar Tage stehen. Mit dem Ergebnis kann man, ganz ohne zusätzliches Triebmittel, wunderbare Brote backen. Doch Sauerteig hat noch ein zweites Gesicht. Bisweilen zeigt er sich etwas launisch, und es braucht seine Zeit, bis man sich richtig mit ihm angefreundet hat. Wie man die Sauerteig-Diva zähmt, möchte ich Ihnen in diesem Buch zeigen.

Brotbacken ist immer etwas unberechenbar, und genau deshalb liebe ich es. Wichtig ist vor allem, das richtige Gefühl für den Teig und das Brot zu entwickeln. Denn wenn etwas schiefgeht, liegt es meist nicht an zwanzig Gramm Sauerteig zu viel oder zu wenig. Vielmehr ist ausschlaggebend, wie der Teig aufgegangen ist, wie er geformt wurde und wie heiß der Ofen war. Vermutlich ist auch das der Grund dafür, dass Bäcker ihre Rezepte so freimütig weitergeben: Sie wissen nämlich ganz genau, dass nicht im Rezept das Geheimnis liegt, sondern im Gespür und in der Erfahrung des Bäckers. Um ein Gefühl dafür zu entwickeln, sollten Sie den Teig beim Verrühren genau betrachten, Duft und Geschmack bewusst wahrnehmen, ihn während des Gehens behutsam befühlen und in den ersten Minuten im Ofen sorgfältig beobachten. Irgendwann werden Sie dann den Zusammenhang zwischen einer ganz bestimmten Teigkonsistenz und den wunderbaren großen Luftblasen in der herrlichen Scheibe Brot auf Ihrem Teller erkennen.

In diesem Buch stelle ich Ihnen 23 Sauerteigbrote vor – helle und dunkle, herzhaft-kräftige und zarte, weiche, säuerliche und milde. Ich hoffe, dass auch etwas nach Ihrem Geschmack dabei ist. Mir jedenfalls schmecken sie alle!

Martin

Einen Sauerteig ansetzen

Ansetzen muss man einen Sauerteig im Grunde nur einmal, denn die Sauerteigkultur ist ewig haltbar. Durch das Mischen von Mehl und Wasser werden viele der im Mehl enthaltenen Mikroorganismen zum Leben erweckt. Wenn alles nach Plan läuft, bilden sich Milch- und Essigsäurebakterien – diese machen den Sauerteig sauer – und verschiedene Hefearten, die als Triebmittel dienen. Nach und nach entwickelt der Ansatz genau den richtigen Grad an Säure, um unerwünschten Bazillen und Schimmel keine Lebensgrundlage zu bieten.

Neben Mehl und Wasser kann man weitere Zutaten hinzufügen, um dem Sauerteig auf die Sprünge zu helfen, wie beispielsweise ein wenig Honig, einen Klacks Joghurt oder etwas geriebenen Apfel. Ich finde es allerdings – zumindest für Anfänger – am besten, sich auf Mehl und Wasser zu beschränken.

TIPPS FÜR DEN SAUERTEIGANSATZ

- Ideal ist in der Steinmühle gemahlenes Biovollkornmehl, das noch viele der Bestandteile enthält, die zur Bildung von Sauerteig wichtig sind, unter anderem die wertvollen Randschichten. Im Vergleich zu herkömmlichem Mehl enthält Biomehl mehr natürliche Hefepilze und Mineralien, die den Gärprozess fördern.
- Suchen Sie sich in der Küche ein warmes Plätzchen und wärmen Sie auch das Gefäß zum Anrühren des Teigansatzes ein wenig an, insbesondere in der kalten Jahreszeit; im Sommer ist das nicht nötig.
- Haben Sie Geduld. Falls es nicht klappt, starten Sie einen neuen Versuch.

Wildhefe aus Feigen, Roggensaueransatz und Weizensaueransatz.

Backen mit Sauerteig

Wer sich die Frage stellt, ob der Sauerteig wohl schon backfertig ist, kann fast sicher sein, dass er es nicht ist. Es ist so wie beim Verliebtsein – wenn man es ist, weiß man's.

Die meisten Rezepte in diesem Buch beginnen immer auf dieselbe Weise. Der Sauerteigansatz wird mit Mehl und Wasser verrührt und ruht dann über Nacht. Man verwendet den Ansatz direkt aus dem Glas im Kühlschrank und kompensiert die Kälte durch die Zugabe von lauwarmem Wasser. Voraussetzung für die Zubereitung des Brotteigs ist, dass der Sauerteig ausreichend aktiv ist, denn nur so geht der Teig gut auf. Ein aktiver Sauerteig sollte luftig wirken, frisch säuerlich riechen und viele Bläschen aufweisen. In der Konsistenz sollte ein Roggensauerteig in etwa an Schokoladenmousse erinnern, ein Weizensauer hingegen sehr schaumig und leicht wabbelig sein.

Im Grunde wirken im Sauerteig zwei Kräfte: eine, die das Brot säuerlich macht, und eine, die das Brot aufgehen lässt. Zunächst entwickelt sich die Triebkraft, dann die Säure. Wenn ein Sauerteig also zu lange ruht, wird er zunehmend saurer und verliert im gleichen Maße auch seine Triebeigenschaften. Zum Backen sollte man daher einen Sauerteig verwenden, der genau die richtige Balance von beidem aufweist.

In den Rezepten gebe ich meist nur an, dass der Sauerteig über Nacht ruhen soll – präziser geht das leider nicht, da diese Zeitspanne variiert. Man muss einfach ein wenig experimentieren, bis man eine Vorgehensweise gefunden hat, die gut zum eigenen Backverhalten passt. Meine Sauerteige sind meist nach acht bis zehn Stunden startklar. Steht mir dann gerade nicht der Sinn nach Backen, lassen sie sich durchaus ein paar Stunden im Kühlschrank parken.

Oben ein frisch angerührter,
unten ein backfertiger Roggensauer.

Rosinen-Sonnen-blumen-Brot

Dieses Rezept ergibt eine sehr große Teigmenge. Wer nur eine kleine Rührschüssel besitzt, sollte die Menge daher halbieren.

Leider geht ein Teig nicht immer so auf, wie man sich das wünscht. Wer seinen Alltag allerdings danach ausrichtet, wann ein Teig gerade Zuwendung braucht, führt bald ein sehr einsames Leben. Zum Glück gibt es Methoden, die es erlauben, das Teigverhalten Ihrem Lebensrhythmus anzupassen und nicht umgekehrt. Man kann zum Beispiel die Gehzeit verlängern, indem man die kalte Teigführung anwendet. Den Teig dazu abends anrühren und dann über Nacht im Kühlschrank gehen lassen. Oft wird das Brot auf diese Weise sogar noch besser. Keine gute Idee ist es indes, einen Teig beim Gehen anzutreiben. Zwar geht er in einer warmen Umgebung schneller auf, ist es jedoch zu warm und geht er zu lange, kann er regelrecht kollabieren und unbrauchbar werden.

Ergibt 2 grosse Kastenbrote

TAG 1, ABENDS

Sauerteig:

100 g Roggensaueransatz

300 g lauwarmes Wasser

180 g Roggenmehl

Brühstück:

200 g Roggenschrot

300 g kochend heisses Wasser

Sauerteigansatz, Wasser und Mehl in einer großen Rührschüssel vermengen. Mit Frischhaltefolie abgedeckt über Nacht an einem warmen Ort bei 22–24 Grad ruhen lassen.

Knäckebrot

In den Supermarktregalen liegen inzwischen unglaublich viele verschiedene Knäckebrotsorten, von denen eins merkwürdiger tönt als das andere. Mein Rezept ist hingegen ganz simpel, superknusprig und schmeckt herrlich zu einem guten Käse oder auch solo. Auf Partys ist es immer ungeheuer beliebt. Würzen lässt es sich in unendlich vielen Varianten: Lecker sind zum Beispiel Schwarzkümmelsamen mit Sesam; auch Meersalzflocken und schwarzer Pfeffer oder Kreuzkümmel und Anis sind tolle Kombinationen. Einmal habe ich sogar Lavendel ausprobiert – auch nicht schlecht!

Ergibt 4 Platten

TAG 1, ABENDS

100 g Roggensaueransatz
200 g Wasser
250 g Roggenmehl
175 g Weizenmehl Type 550
15 g (½ EL) Honig
6 g (1 TL) Salz

Alle Zutaten zunächst mit einem Holzlöffel und anschließend von Hand zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit Frischhaltefolie abgedeckt über Nacht ruhen lassen. Das Gehen ist abgeschlossen, wenn der Teig innen luftig ist und seine Größe verdoppelt hat.

TAG 2, MORGENS

Gewürze nach Wahl (z. B. Kreuzkümmel-, Anis- oder Sesamsamen)

Schwedisches Gewürzbrot

Man kann den flüssigen Malzextrakt auch durch einreduziertes Malzbier ersetzen. Hierzu 1 l Malzbier auf 200 ml einkochen.

Planen Sie für dieses Brot viel Zeit ein! Nicht etwa, weil die Zubereitung besonders langwierig wäre, sondern weil Sie flüssigen Malzextrakt besorgen müssen, der nicht in jedem x-beliebigen Supermarkt zu finden ist. Finger weg von Malzpulver – nur die flüssige Variante bringt hier das perfekte Ergebnis. Man findet sie zum Beispiel in Reformhäusern, oder fragen Sie einfach den Bäcker um die Ecke, ob er Ihnen eine kleine Menge verkauft.

Ergibt 4 kleine Brote

TAG 1, ABENDS

- 600 ml kochend heisses Wasser
- 200 g Roggenmehl
- 120 g Weizenmehl

Das heiße Wasser in eine Schüssel oder einen Topf geben und das Mehl nach und nach mit einer Holzgabel unterrühren. Die Schüssel abdecken und den Teig über Nacht ruhen lassen.

TAG 2, MORGENS

- Brühstück vom Vortag
- 100 g Roggensaueransatz
- 50 g Hefe
- 650 g Weizenmehl Type 550
- 100 g flüssiger Malzextrakt (Bierwürze)
- 200 g dunkler Zuckerrübensirup oder Melasse
- 20 g (1 EL) Salz

Frühstücks-brötchen

Hier macht man den Teig am Abend zuvor, lässt ihn über Nacht im Kühlschrank gehen und backt die Brötchen schlaftrunken am nächsten Morgen.

Ergibt 6 grosse Brötchen

TAG 1, FRÜHER ABEND
50 g Weizensaueransatz
250 g Wasser
3 g Hefe
350 g Weizenmehl Type 550
7 g (1 TL) Salz
10 g (1 EL) ganze Leinsamen
20 g (2 EL) Sonnenblumenkerne

Alle Zutaten bis auf das Salz von Hand in einer Schüssel vermengen. 30 Minuten ruhen lassen, dann das Salz beifügen und ein paar Minuten weiterrühren. Mit Frischhaltefolie abgedeckt 1–1 ½ Stunden gehen lassen. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in sechs Stücke teilen und diese rundwirken (siehe Seite 98). Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett legen und in den Kühlschrank stellen.

Den Teig beim Aufgehen im Kühlschrank möglichst mit Frischhaltefolie abdecken, damit er nicht austrocknet.

TAG 2, MORGENS

Den Backofen mit einem Backblech auf der mittleren Schiene und einem Blech auf der untersten Schiene rechtzeitig auf 275 Grad vorheizen. Die Brötchen mit wenig Wasser besprühen und mit Sonnenblumenkernen und Leinsamen bestreuen. Auf das Blech in der Mitte des Ofens geben und auf dem unteren Backblech ein paar Eiswürfel verteilen. Die Ofentemperatur auf 250 Grad reduzieren und die Brötchen 15–20 Minuten goldbraun backen.

Den Teig formen

RUNDWIRKEN

Durch das Rundwirken wird ein Teigstück schön rund und straff. Ausgebildete Bäcker erledigen das in Sekundenschnelle mit einer unglaublichen Fingerfertigkeit. Bei mir sieht es eher so aus:

1.
Den Teig etwas flach drücken.

2.
Die Kanten jeweils zur Mitte falten. Ich lege immer eine Seite zur Mitte, drehe den Teig etwas, falte wieder und fahre so fort, bis ich die gesamte Runde erledigt habe.

3.
Den Teig in der Mitte zusammendrücken.

4.
Den Teigklumpen mit der glatten Seite nach oben zwischen den gewölbten Handflächen drehen. So wird er wunderbar rund und gleichzeitig erhält die Oberfläche eine schöne Spannung.

Wer nun Baguettes oder längliche Laibe herstellen möchte, lässt den Teig erst einmal etwa 20 Minuten ruhen.

BAGUETTES FORMEN

Für das Formen von Baguettes gibt es zahlreiche Techniken, so sieht meine aus:

1.

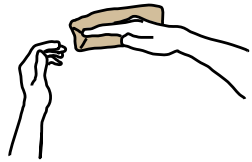
Den Teig behutsam zu einem Rechteck flach drücken.

2.

Von der einen Längsseite her zur Mitte falten.

3.

Dann die zweite Längsseite so zur Mitte falten, dass sie die erste leicht überlappt.

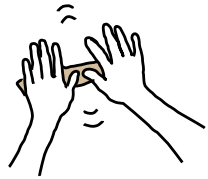


4.

Den Teig mittig behutsam andrücken.

5.

Den Teig von der Längsseite her so zusammenfalten, dass die beiden Längskanten aufeinanderliegen. Gut zusammendrücken.



6.

Das Baguette durch Rollen auf die gewünschte Länge bringen. Wer will, kann die Enden zu Spitzen formen. Die Baguettes zum Aufgehen auf ein bemehltes Geschirrtuch legen. Das Tuch zwischen den Baguettes hochziehen, damit sie die Form behalten (siehe Foto Seite 6).

Register

Aufgehen *24, 100*
Autolyse *47*
Baguette *35, 89, 99*
Baguette aus Roggensauerteig *35*
Baguetteblech *21*
Baguettes formen *99*
Biomehl *23*
Brotbackstein *20*
Brotschaufel *21*
Dinkelbrot *41*
Drottningsholmbrot *53*
Echt saures Brot *33*
Feigen-Haselnuss-Brot *39*
Formen, Teig *25, 98*
Früchtebrot *39, 45*
Frühstücksbrötchen *86*
Füttern *13*
Gärkörbe *21*
Gehen (Aufgehen) *24, 100*
Gewürzbrot, schwedisches *69*
Gotlandbrot *51*
Haltbarkeit des Brots *53*
Haushaltswaage *20*
Hefe, wilde *81*
Dinkelbrot, helles *41*
Honigbrot *59*
Kalte Teigführung *24, 27, 86*
Kartoffelbrot *65*
Kastenbrot *27, 53*
Knäckebrot *57*
Kunststoffbehälter *21*
Lagerung, Brot *39*
Lagerung, Sauerteig *13*
Löcher im Brot *75*
Mengenverhältnisse (Teig) *59*
Ofenthermometer *20*
Pizza *93*
Pizza mit Weizensauer *93*
Roggenmehl, verschiedene Sorten *23*
Roggensaueransatz *10*
Rosinen-Sonnenblumen-Brot *27*
Rührmaschine *20*
Rundwirken *98*
Säuerliches Landbrot *71*
Sauerteigbrot, helles *75, 77, 81, 101*
Sauerteigbrot mit Hefe *77*
Sauerteigbrot mit wilder Hefe *81*
Säure/Säuerlichkeit des Brots *24*
Säure/Säuerlichkeit des Sauerteigs *16*
Sportbrot *63*
Stureby-Sauerteigbrot *75*
Teigbearbeitung *24, 41*
Turbo-Topfbrot *47*
Walnussbrot *29*
Wassertemperatur *23*
Weizenmehl, verschiedene Sorten *101*
Weizensaueransatz *11*
Wilde Hefe *81*
Zimtschnecken *95*

Danke

Danke an alle, die mir auf die eine oder andere Weise bei diesem Buch geholfen haben: Peter, Taffel-Johan, Lisa, Mia und Mia aus dem Kochstudio »Matlabbet«, allen bei »Bakery and Spice« (inklusive Helena), Erik Olofson, Oma, Manfred, Anna Hamilton, Lotta (die Hausfrau) und Patrice in Frankreich.

Danke an alle, die probegebacken haben: Anna, Caroline, Eleonor, Fredrik, Johanna, Kinna, Klara, Lisa, Maria, Pär, Rasmus, Rikard, Ludde und Sofia.

Danke an Anna O. für das Layout, Stefan und Tina für die Fotos und Maria, die mit Geduld und Enthusiasmus an der Fertigstellung des Buches gearbeitet hat.

Danke an all die tollen Menschen, die meinen Blog lesen und kommentieren und mich ermuntern, mit »Pain de Martin« weiterzumachen.

Am allermeisten danke ich aber Lisa und Ture.