

Tipps für Eigen-Brötler: Brot selber backen



Etwas Magisches passiert, wenn du dein **Brot selber backst**. Ich bin mir sicher, dass der Duft eines frisch gebackenen Brotes einen Stoff enthält, der einfach süchtig macht. Zwar backen immer weniger Menschen ihr Brot selbst und auch die Bäckereien bekommen ihre Waren bereits von der Zentrale geliefert, trotzdem – oder gerade deswegen – gibt es eine stetig wachsende Gegenkultur, die sich wieder Zeit nimmt für gutes Brot.

In diesem Guide zeige ich dir, wie du wunderbares rustikales Brot backst und erkläre dir ganz nebenbei, was währenddessen in deinem Teig passiert. Du wirst am Ende genau wissen, was du tust und wie du dir und deinem Backwerk zu noch besseren Ergebnissen verhelfen kannst. Du erfährst unter anderem, was Gluten ist, warum ein Brot eine Sauna lieben würde und wie Salz, Essig oder Bier die Brotaromen nochmal verbessern. Am besten liest du diesen Guide aufmerksam und setzt dein Wissen dann im Grundrezept für mein absolutes Lieblingsbrot um.

Die Basics: Das solltest du am Anfang wissen

Damit du gleich zu Beginn das nötige Basiswissen an die Hand bekommst, klären wir zunächst das Fachlatein rund um's Brotbacken.

Krume und Kruste

Die **Krume** bezeichnet das elastische Innere des Brotes, die **Kruste** ist der harte Rand des Brotes. Die Art der Krume hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- Das Verhältnis von Wasser, Mehl und gegebenenfalls auch der Hefe
- Die Teigführung – geht der Teig bei warmer Temperatur oder in einer kalten Umgebung wie dem Kühlschrank?
- Die weitere Teigbehandlung: Wird das Brot gefaltet, kurz oder lang geknetet?
- Der Backumgebung - wie heiß und feucht ist dein Ofen?

Das „Bäckerprozent“ oder die Hydratation

Diese Formel hilft dem geübten Bäcker dabei, dem Mehl das richtige Verhältnis Wasser zu geben. Jede Mehlsorte und jeder Mahlgrad saugt unterschiedlich gut Wasser auf, daher entwickeln die richtigen Brotprofis mit der Zeit ein Mehl-Wasser-Verhältnis, das für ihr Lieblingsmehl und das gewünschte Ergebnis passt. Feuchter Teig (also mit hohem Wasseranteil) entwickelt in der Regel auch grobe Poren in der Krume, bei einem Ciabatta kommen auf 100 g Mehl ca. 80 g Wasser. Ein feinporiges Toastbrot hingegen enthält auf 100 g Mehl nur noch ca. 60 g Wasser. Damit wollen wir uns hier nicht weiter aufhalten, in Bäckerforen oder wenn du mit dem Brotbäcker deines Vertrauens fachsimpeln willst, wirst du mit diesen Begriffen jetzt aber immerhin etwas anfangen können.

Die Autolyse

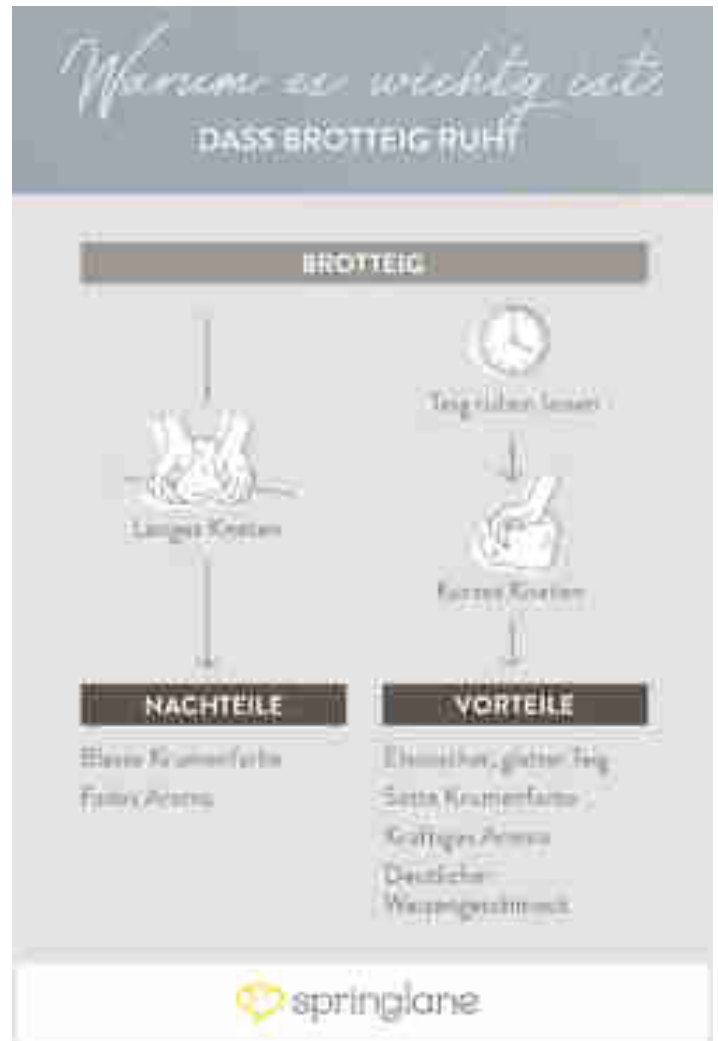
Du kannst den Teig für dich arbeiten lassen und dir so langes Kneten ersparen. In der **sogenannten Autolyse** wird dem **Gluten Zeit gegeben, um sich auszubilden**. Dazu vermengst du das Mehl und das Wasser zuerst und lässt es einige Minuten ruhen. In dieser Zeit kann die Stärke im Mehl Feuchtigkeit aufnehmen. Stärke besteht aus langen Zuckerketten, die die Hefe nicht so gut verarbeiten kann, wie kurze. Hier kommt das im Mehl enthaltene Enzym Amylase ins Spiel, es bricht die Zuckerketten auf. Es ist nicht notwendig diesen Schritt zu machen, aber **das Brot wird dir etwas besser gelingen**.

Tipps für Eigen-Brötler: Brot selber backen



Vorher: Mehl und Wasser sind gerade so vermischt.
Nachher: Der Teig sieht feuchter und breiiger aus. Hier hat sich das Gluten gebildet

Elastischer, glatter Teig, satte Krumenfarbe und kräftiges Aroma klingt gut, oder? Daher ist es besonders wichtig, dass der Brotteig **immer wieder ruhen kann**. So kann die Hefe in Ruhe arbeiten und das Mehl die Feuchtigkeit des Wassers entspannt aufsaugen. Du wirst von Schritt 4 bis 8 feststellen, dass sich der Teig überraschend schnell von sehr klebrig bis hin zu weich und elastisch entwickelt.



Ruhe ist für den Brotteig besonders wichtig.

Das brauchst du zum Brotbacken

Die Grundausrüstung

Mit diesen Accessoires bist du perfekt für dein erstes Brot ausgestattet:

- Ofenfester gusseiserner Topf mit Deckel: Er speichert die Hitze lange und gibt sie gleichmäßig ab. Der Deckel verschließt den Backraum und sorgt für ein ideales Klima wie im Bäckerofen.
- Sprühflasche mit Wasser: Professionelle Bäckeröfen können die Feuchtigkeit der Luft regulieren, denn Brot braucht zumindest am Anfang eine möglichst feuchte Umgebung. Zu Hause simulierst du das mit der Sprühflasche und dem gusseisernen Topf.
- Teigspatel

Tipps für Eigen-Brötler: Brot selber backen

- Sauberes, fuselfreies Tuch, z.B. aus Leinen
- Küchenwaage
- Scharfes Messer oder einzelne Rasierklinge
- Ofenhandschuhe
- Großes Küchensieb oder Gärkorbchen



Werkzeug für gutes Brot: Waage, gusseiserner Topf mit Deckel, Teigspatel, Sprühflasche, Küchensieb, Tuch, scharfes Messer und Schüssel

Die Grundzutaten

Für gutes Brot brauchst du nicht viel. Mehl, Salz, Hefe und Wasser genügen für den ultimativen Brotgenuss. Aber welche Unterschiede gibt es zwischen Mehlsorten? Ich zeige dir, wie du mit den richtigen Zutaten wunderbar leckeres Brot genießen kannst.



Mehl, Salz, Hefe und Wasser – mehr braucht es nicht für gutes Brot.

Hefe

Es gibt über 1.500 Arten Hefepilze, zum Backen verwendet man aber nur diese: *Saccharomyces cerevisiae*. Jede Hefe – egal ob trocken in Pulverform oder frisch im Block – schläft ab 4 °C und stirbt bei 55 °C. Für das Brotbacken kannst du beide Arten nehmen.

Unterschiede zwischen frischer und trockener Hefe

- Frische Hefe: Ist feuchter und deswegen auch größer und besser zu portionieren. Sie schläft nicht und ist deswegen etwas gehfreudiger. Es gibt keinen spürbaren Geschmacksunterschied. Da sie schon lebt, ist sie anfälliger für Fehler und kann schneller verderben. Man lässt sie deshalb in der Regel erstmal in Flüssigkeit mit etwas Zucker oder Mehl verrührt stehen. Wenn sich ein leichter Schaum bildet, ist die Hefe aktiv.
- Trockenhefe ist länger haltbar und muss nicht gekühlt werden. Sie mischt man bei vielen Backwaren direkt unter das Mehl.

Was macht die Hefe in Teig?

Hefe ist wie das Krümelmonster, sie liebt Zucker. Sie nimmt ihn auf, fermentiert – also verdaut – ihn und stößt dann CO₂ aus. Das Gluten hält währenddessen alles schön zusammen. Das siehst du daran, dass das Brot wächst. Hefe produziert aber nicht nur CO₂, sondern auch Alkohol, der unter anderem dafür sorgt, dass das Brot Geschmack erhält.

Mehl

Getreide besteht aus Bran, Germ und Endosperm – nach dem Mahlen bleibt nur noch das Endosperm. Endosperm besteht zu 10-14 % aus Proteinen, hinzu kommen Stärke und Enzyme.

Sicher ist dir schon aufgefallen, wie viele **unterschiedliche Mehlsorten** im Supermarktregal stehen. Wir haben dir eine Grafik erstellt, mit der du einen Überblick bekommst, **welches Mehl für welche Brotsorten geeignet ist**. Im Wesentlichen brauchst du zum Brotbacken **Weizen-, Dinkel- und/oder Roggenmehl**. Wenn du schon

Tipps für Eigen-Brötler: Brot selber backen

einige Brote mit diesen gewöhnlicheren Mehlsorten gebacken hast, kannst du dich auch an verschiedenen Urkorn-Sorten wie Emmer oder Einkorn versuchen.

Welches Weizenmehl kann ich verwenden?

Du magst es klassisch und backst gerne mit Weizenmehl? In unserer Infografik erfährst du, welches Weizenmehl du am besten für dein Backprojekt verwendest.



Der Klassiker Weizenmehl ist universal einsetzbar für alle Backwaren.

Welches Roggenmehl kann ich verwenden?

Roggenmehl ist besonders kräftig und zeichnet sich durch einen individuellen Geschmack aus. Ich habe dir veranschaulicht, welches Mehl du am besten verwendest.



Roggenmehl ist intensiv und kräftig im Geschmack.

Welches Dinkelmehl kann ich verwenden?

Dinkelmehl wird immer beliebter und eignet sich auch zum Brotbacken hervorragend. Allerdings gibt es auch hier Unterschiede, die ich für dich zusammengefasst habe.

Tipps für Eigen-Brötler: Brot selber backen



Das beliebte Dinkelmehl ist besonders eiweißreich.

Salz

Das Salz unterstreicht den Geschmack des Brotes.

Wasser

Das Wasser ist vor allem dazu notwendig, um überhaupt einen Teig zu erhalten und Gluten auszubilden. Außerdem wirst du es später nochmal zum Besprühen des Teigs brauchen.

Die Wissenschaft: So gelingt dir richtig gutes Brot

Was bewirkt Gluten?

Gluten ist sozusagen der Kleber in deinem Brotteig. Aus wissenschaftlicher Sicht kann man es so ausdrücken: Im Mehl enthalten sind die beiden Proteine Glutenin und Gliadin. Das Glutenin sorgt dafür, dass der Teig elastisch ist, übertrieben gesagt wie Kaugummi. Das Gliadin sorgt

dafür, dass der Teig plastisch ist, also seine Form behält. Du siehst also, beide arbeiten eigentlich etwas gegeneinander.

Das Glutenin ist ein hydrophiles Protein, es liebt das Wasser und rollt sich bei Kontakt aus. Das Glutenin verbindet sich untereinander, jeweils an den Enden und in der Mitte. Es bildet sich ein Netz. Glutenin sorgt dafür, dass der Teig wie eine Feder zurückspringt, wenn du mit dem Finger leicht hineindrückst.

Das Gliadin ist ein hydrophobes Protein, es hasst Wasser und bleibt fest eingerollt, wenn es feucht wird. So stört es das Glutenin vor dem übermäßigen Ausbreiten, denn nur mit Glutenin allein würde sich das Brot nicht formen lassen.

Gliadin und Glutenin bilden im beschriebenen Prozess schließlich das Gluten. Mit ihm kann der Teig mehr Wasser und Luft einschließen und behält seine Form.

Kneten oder falten?

Ob du per Küchenmaschine oder Hand knetest, ist dir überlassen - beide Wege führen zum Ziel. Die Küchenmaschine ist sicherlich etwas bequemer, die Handarbeit macht aber auch einfach Spaß und man entwickelt vielleicht sogar eine persönlichere Bindung zum Teig. Wenn du per Hand arbeitest, solltest du zuerst Mehl und Wasser mit einer Gabel vermengen und dann deine Hände dazunehmen.

Hast du schon mal überlegt, deinen Teig zu falten? Diese Frage entscheidet grundsätzlich darüber, welche Art Brot du erhalten wirst. **Beim Falten entsteht immer eine gröbere Krumenstruktur**, so wie sie typischerweise in gutem Baguette oder ganz extrem in gutem Ciabattabrot charakteristisch ist. Gebäck, das eine feinporige, gleichmäßige Krume erhalten soll, solltest du hingegen stärker bearbeiten - der Bäcker sagt auch Ausstoßen dazu. Das viele Teigkneten sorgt dafür, dass die Hefe ständig neue Nahrung bekommt und dabei auch das CO₂ gleichmäßig verteilt wird. Beispiele für stark geknetete Teige sind Toastbrot oder Hefezopf.

Warum lasse ich den Teig in einer kalten Umgebung gehen?

Vermutlich fragt sich der ein oder andere schon, warum der Teig in anderen Heferezepten immer warm stehen

Tipps für Eigen-Brötler: Brot selber backen

soll und wir unseren Laib in die Kälte verbannen (ca. 18-20 °C sind eine gute Ausgangstemperatur).

Der **süße Hefeteig** möchte viel Volumen und fluffig locker sein, dabei soll die Hefe aber nicht zu intensiv hervortreten. Er geht in der Regel **maximal eine Stunde**.

Wenn du deinen Hefeteig langsamer gehen lässt, wirst du viel mehr Geschmack ernten, dafür weniger Luft, der Teig soll noch etwas Biss haben. Hinzukommt, dass wir den Teig häufiger Falten werden und er kontrolliert wachsen soll. Je kälter der Teig ist, desto mehr Zeit lässt sich die Hefe beim Verdauen des Zuckers. Der Teig bekommt eine bessere Struktur und Aroma.

Je nach Raumtemperatur hat die Hefe eine besonders aktive Phase von 1,5 bis 2,5 Stunden. Du solltest dein Brot daher **nicht länger als 3 Stunden bei maximal 23 °C** gehen lassen.

Du kannst den Teig noch länger im Kühlschrank gehen lassen. Halte dich dann daran, wie stark sich das Volumen vergrößert haben sollte. Die kalte **Kühlschrankmethode macht übrigens aus einem guten einen überragenden Pizzateig**.

Woran sehe ich, ob der Laib schon fertig zum Backen ist?

Um zu sehen, ob dein Teig fertig ist, braucht es Fingerspitzengefühl. Denn der Teig verrät dir ganz einfach, ob er schon gebacken werden möchte oder noch Zeit braucht.



Um zu sehen, ob dein Teig fertig ist, braucht es Fingerspitzengefühl. Denn der Teig verrät dir ganz einfach, ob er schon gebacken werden möchte oder noch

Zeit braucht.

Nimm zuerst die Handfläche und drücke sanft auf den Teig. Er sollte etwas nachgeben, es dir aber nicht zu leicht machen. **Wenn du keinen Widerstand spürst, sollte der Laib schnellstmöglich in den Ofen**. Wenn du dir noch unsicher bist, nimm einen Finger, drücke leicht auf den Teig und beobachte, was passiert:

- Wenn du sozusagen keinen bleibenden Eindruck hinterlässt, braucht der Teig noch mehr Zeit.
- Der Teig sollte wieder nahezu vollständig zurückspringen, bis die Kuhle kaum sichtbar ist. Dabei kannst du dem Teig zugucken, es dauert nur wenige Sekunden. Jetzt ist der Teig perfekt und kann in den Ofen.
- Wenn du die Kuhle noch länger siehst, ist der Teig schon etwas zu fertig und sollte direkt in den Ofen.

Warum ritze ich meinen Teig ein?

Sobald der Teig im Topf sitzt und gegangen ist, bist du fast soweit. Jetzt fehlt nur noch das **Einritzen**. Es sieht nicht einfach nur schön aus, die Schnitte erzeugen quasi **Sollbruchstellen für das Brot**, sodass der Teig nicht einreißt und **kontrolliert aufgehen** kann. Du kannst nahezu jedes Muster wählen, Hauptsache es verteilt sich gleichmäßig. Für die ersten Brote empfehle ich ein **klassisches Kreuz**. Teig in den Topf, Einritzen, Deckel drauf und ab in den Ofen – dieser ganze Prozess sollte möglichst schnell gehen.



Die Schnitte sehen nach dem Backen nicht nur schön aus,

Tipps für Eigen-Brötler: Brot selber backen

sondern sorgen auch dafür, dass der Teig gut aufgehen kann.

Warum besprühe ich den Teig mit Wasser?

Wasser hält die Kruste elastisch und macht sie gleichzeitig heißer, als sie ohne Wasser werden könnte. Durch die heißere Kruste karamellisiert auch der Zucker im Mehl, Aminosäuren werden dabei zu kürzeren Aminosäuren und bilden mit anderen Molekülen leckere Aromen. Diese sogenannte Maillard-Reaktion findet bei höheren Temperaturen als die Karamellisierung statt. Das Wasser ermöglicht also mehr Geschmack und eine dickere Kruste.



Was passiert in der Krume?

Die Stärke saugt sich mit Wasser voll und wird gelartig, deswegen ist die Krume weich. Dieser Prozess findet im Ofen bei einer Kerntemperatur zwischen 60 und 80 °C statt. Das findet bei Schritt 13 und 14 statt.

Wie lange muss ich mein Brot backen?

Je nach Größe und Teigart unterscheidet sich die Backzeit von Brot zu Brot. Grob kann man sagen, dass die meisten Brote innerhalb einer Stunde fertig gebacken werden. Dann kann ein schönes Aroma entstehen. Ein Roggenmischbrot von 1 Kilo ist nach ca. 45 Minuten fertig.

Wie erkenne ich, ob mein Brot wirklich fertig gebacken ist?

In vielen Rezepten und Ratgebern wirst du folgende Weisheit finden: Wenn du auf die Unterseite deines

Brottes klopfst und es sich hohl anhört, dann ist es fertig. Woher weiß ich aber, wie sich ein hohles Brot anhört? Für den Anfang ist es nicht verkehrt, wenn du ein Thermometer verwendest. Bei einer Temperatur von 96-98 °C ist es sicher durchgebacken.

Verlasse dich auch auf deine Sinne: Ist die Kruste schon schön fest? Ist die Farbe so, wie du es dir wünschst? Es kann sein, dass das Brot dann noch nicht braun genug ist. Probier in diesem Fall das nächste Mal bei niedrigerer Temperatur zu backen, damit der Garpunkt und die Bräunung besser übereinstimmen.

Hier sind weitere Tipps, an denen du erkennst, ob dein Brot schon fertig ist:

- Die **Farbe**: Je dunkler die Kruste ist, desto kräftiger wird das Brot schmecken. Je dunkler die Farbe, desto besser wird es die Form behalten. Ist die Farbe so, wie du es dir wünschst? Es kann sein, dass das Brot von der Temperatur her zwar fertig, aber noch nicht braun genug ist. Probier in diesem Fall das nächste Mal bei niedrigerer Temperatur zu backen, damit der Garpunkt und die Bräunung besser übereinstimmen.
- Das **Gefühl**: Das Brot soll sich leicht anfühlen. Wenn es sich unerwartet schwer anfühlt, aber gut aufgegangen ist, backe es weitere 10 Minuten bei 200 °C.
- Der **Klang**: Klopfe auf die Brotunterseite, wenn es sich dumpf und hohl anhört ist es fertig. Wenn es sich nicht richtig hohl anhört, solltest du ihm noch etwas Zeit im Ofen geben.

Tipps für Eigen-Brötler: Brot selber backen



Wenn sich das Brot hohl anhört, ist es fertig.

Brot selber backen: Das ultimative Grundrezept

Nach der vollen Ladung Expertenwissen bist du bereit, dein erstes Backprojekt in Angriff zu nehmen? Dann mach dich bereit für leckeren Brotgenuss - besser als vom Lieblingsbäcker! In dieser Schritt-für-Schritt Anleitung zeige ich dir, wie du dein erworbenes Wissen in die Tat umsetzt und mit Geduld und ein wenig Fingerspitzengefühl die Brotbackliebe für dich entdeckst:

Häufige Fehler beim Brotbacken

Problem 1: Das Brot ist sehr flach geworden/Die Kruste ist kurz nach dem Backen wieder weich geworden/Die Schnittkanten sind nach dem Backen nicht klar erkennbar

Lösung: Der Teig hat zu lang auf das Backen gewartet. Prüfe beim nächsten Mal eher, ob der Teig schon bereit ist. Lasse den Teig eventuell nicht nur kürzer sondern auch kühler stehen, um zu Ruhen. Vielleicht hilft schon, wenn das zum Mixen verwendete Wasser etwas kälter ist.

Problem 2: Die Schnitte sind gar nicht zu sehen, die Kruste ist aufgerissen/Das Brot hat keine gleichmäßig runde Haube, sondern bildet eine Plattform/In der Mitte hat das Brot feine, außen hat es grobe Poren in der Krume

Lösung: Das Brot wurde wohl etwas zu früh gebacken, das Gluten hatte nach dem Formen keine Ruhe mehr um zu entspannen. Versuche es nächstes Mal mit etwas mehr Geduld. Ein Teig, der unter ständiger Beobachtung steht, wird niemals gedeihen.

Problem 3: Im Teig sind Mehltreue erkennbar

Lösung: Mehle deine Arbeitsfläche das nächste Mal weniger stark.

Problem 4: Das Brot hat gummiartige Klumpen beim Anschneiden

Lösung: Lass das Brot beim nächsten Mal mindestens eine Stunde ruhen, bevor du es anschnidest. Es muss nach dem Backen erst noch etwas trocknen.

Häufige Fragen zum Brotbacken

Glutenfreies Brot – geht das?

Jein. Im gut sortierten Supermarkt findest du in der Regel mindestens glutenfreie Mehle, die für das Brotbacken geeignet sein sollen. Ein rustikales Brot wie in diesem Ratgeber mit einer elastischen Krume und großen Poren wirst du allerdings nicht glutenfrei bekommen.

Glutenfreies Brot hat eine festere feinporige Krume.

Wie verbessere ich mein Brotaroma?

Wie wir bereits wissen, erzeugen die Hefekulturen im Teig nicht nur CO₂, sondern auch Alkohol und noch ein paar andere Stoffe, die den Geschmack des Brotes bestimmen. Diese Zusammensetzung findest du auch in zwei anderen Lebensmitteln: Essig und Bier. 1 EL Branntweinessig mit 5 % Essigsäure enthält die gleichen Bakterien wie der Brotteig und intensiviert das Aroma nochmals. Im Bier finden sich genau wie im Brotteig ebenfalls Hefe, Kohlenstoff und Alkohol. Es trägt zu einem besonders würzigen Teig bei. Verwende dann untergäriges Lagerbier. Vergiss nicht, die Wassermenge entsprechend zu reduzieren, wenn du mit Essig oder Bier experimentierst.

Kann ich mein Brot auf einem Pizzastein backen?

Ja, das kannst du schon. Das bessere Ergebnis erhältst du aber immer im Gusseisernen Topf. Das liegt an der Backumgebung, die der Topf erzeugt. Vergleichst du einen Laib, der auf einem Pizzastein backt mit einem Laib aus dem Topf, so wirst du feststellen, dass der Topf-Laib nach 1 Minute bereits eine Oberflächentemperatur von ca. 93 °C, der Stein-Laib aber erst eine Temperatur von 57 °C erreicht hat. In unseren Haushaltsbacköfen ist der Topf immer die bessere Wahl.

Tipps für Eigen-Brötler: Brot selber backen

Exkurs: Sauerteig

Für einen fein säuerlichen Geschmack in deinem Teig benötigst du Sauerteig. Sauerteig besteht zunächst aus nicht viel mehr als **Wasser, Mehl und Zeit**. Nach und nach entwickeln sich **Bakterien und Hefekulturen**, die deinem Brot ein ganz besonderes Aroma verleihen. Du kannst Sauerteig natürlich fertig kaufen – flüssig oder in trockenem Zustand – aber am besten schmeckt es wie immer, wenn du ihn selbst ansetzt. Sauerteig ist etwas für Liebhaber und Tüftler. Denn je nachdem, welches Mehl du verwendest, wie dein Leitungswasser zusammengesetzt ist, wo du lebst, wie warm und feucht die Küche ist, in der der Ansatz gedeiht, ob du gute Laune hattest oder Mozart bei der Zubereitung gespielt wurde, ändert sich auch der Sauerteig. Es lohnt sich in jedem Fall, dich auch an Sauerteigbrot mit deinem eigenen Sauerteig zu versuchen, es ist gar nicht so schwer und macht einfach Spaß. Weitere Infos inklusive Schritt-für-Schritt-Anleitung sowie leckere Rezepte habe ich hier für dich: