

Tipps für Eigen-Brötler: Brot selber backen



Ob hell und fluffig oder doch etwas körniger – Brot ist eine der ältesten Speisen der Welt und hat zu Recht jeden Food Trend überdauert. Mit unseren Tipps & Tricks backst du leckeres Brot auch daheim genauso wie der Bäckermeister.

So simpel und doch so lecker. Brot ist fester Bestandteil unserer Mahlzeiten. Ob nun die Stulle am Morgen, die Vesper für Zwischendurch oder als Beilage zu Suppe und Co. – Brot begleitet uns über den ganzen Tag hinweg. Dabei ist es egal, auf welchem Teil der Erde du dich gerade befindest. Jede Kultur verfügt über seine eigene Variante. Man denke nur an das Knäckebrötchen in Schweden, indisches Naan-Brot oder an Toast aus England.

Mehl ist nicht gleich Mehl

Grundlage für jedes gute Brot ist das Mehl. Zur Auswahl stehen uns diverse Sorten, die Brote in verschiedenen Geschmacksvarianten, Farben und Formen hervorbringen. Grundsätzlich gilt: Je niedriger die Typenzahl, desto niedriger ist der Gehalt an Mineral- und Vitaminstoffen und desto höher der Gehalt an Stärke und Gluten. Oder merke dir einfach: je niedriger die Type, desto heller das Mehl.

Weizenmehl wird besonders gerne zum Brotbacken verwendet. Es besitzt von allen Mehlsorten den höchsten Glutengehalt, der den Teig optimal aufgehen lässt. Gluten, oder auch Kleber bzw. Klebereiweiß genannt, ist ein Stoffgemisch aus Proteinen, das im Samen einiger Getreidearten vorkommt. Durch die Zugabe von Wasser

zum Mehl entsteht ein Glutennetz, das die elastische, gummiartige Masse des Brotteigs erwirkt.

Roggenmehl gehört ebenfalls zu den sehr beliebten Mehlsorten. Es ist dunkel und wird gerne zur Zubereitung von Knäcke- oder Sauerteigbrot verwendet. Gerstenmehl hat im Gegensatz zum Weizenmehl einen geringen Glutengehalt, sodass Teig aus diesem Mehl kaum aufgeht. Dafür ist das weiße Mehl besonders fein im Geschmack. Für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit sind glutenfreie Mehlsorten wie Reismehl, Hirse oder Maismehl eine gute und leckere Alternative.

Mehlsorten im Überblick:

- Weizenmehl Type 405: sehr helles Weißmehl
- Weizenmehl Type 550: helles Weißmehl
- Weizenmehl Type 1050: Graumehl
- Weizenmehl Type 1700: Vollkornmehl
- Roggenmehl Type 997: helles Graumehl
- Roggenmehl Type 1370: dunkles Roggenmehl
- Roggenmehl Type 1800: Vollkornmehl oder Backschrot

Neben Mehl und natürlich Wasser bildet Hefe, außer bei Sauerteigbrot, eine weitere wichtige Grundzutat für Brot. Für Hefeteige verwendet man am besten frische Hefe, aber auch hochwertige Trockenhefe kann genauso gut verwendet werden. Erst im richtigen Mischverhältnis von Mehl und Hefe kann ein luftig-lockerer Teig gelingen. Kleiner Tipp: Nimm generell etwas weniger Hefe und lass den Teig dafür länger gehen. Auf diese Weise bleibt dein Brot länger frisch, da Hefe das Brot austrocknet. Für 500 g Weizenvollkornmehl benötigst du beispielsweise 15 g Hefe, für 500 g Weizenweißmehl dagegen nur 10 g. Je mehr Zutaten (wie Nüsse oder Kerne) du deinem Teig zugibst, desto mehr Hefe benötigst du.

Gut Ding will Weile haben

Der Faktor Zeit spielt beim Brotbacken eine wichtige Rolle. Sind alle Zutaten vermischt, heißt es erst einmal kneten, kneten und nochmals kneten. Hierbei spielt

Tipps für Eigen-Brötler: Brot selber backen

jedoch die richtige Technik eine wichtige Rolle. Beim Brotbacken nennt man es auch „Falten“. Der Teig wird zunächst flach angedrückt und von oben zur Mitte um ca. 1/3 zusammengefaltet. Dieser Vorgang wird mehrmals jeweils von links und rechts wiederholt. Dadurch wird Sauerstoff eingearbeitet und der Teig erhält eine bessere Struktur. Ist der Teig etwas zu klebrig geworden, kannst du einfach noch etwas Mehl unterkneten. Anschließend muss Hefeteig an einem warmen Ort ruhen; am besten bei Temperaturen von 26 – 32 °C. Während der Gärzeit sollte er zudem keine Zugluft abbekommen. Lass ihn abgedeckt mit einem Küchentuch möglichst weit entfernt von Türen und Fenstern gehen.

Perfekt aufgegangen ist dein Teig, wenn er etwa auf das doppelte Volumen gewachsen ist. Sauerbrotteige sollten ca. um die Hälfte an Volumen zunehmen. Eine zu lange Gärung führt jedoch dazu, dass zu viele Stärkemoleküle zerlegt werden und der Teig zusammenfällt. Nach dem ersten Gärvorgang muss der Teig ein zweites Mal durchgeknetet werden, damit die neu entstandenen Hefepilze und ihre Gase noch einmal gleichmäßig im Teig verteilt werden. Auf diese Weise wird das fertige Brot feinporiger.

Der Extravagante: Sauerteig

Sauerteigbrote sind im Vergleich zu Hefeteigbrotten deftiger und würziger. Sie werden aus Mehlsorten mit einer hohen Typennummer gebacken; z.B. aus Roggen- oder Dinkelmehl. Hefe reicht bei diesen schweren Mehlen nicht aus, um den Teig aufzulockern. Sauerteig besteht ausschließlich aus einer Mischung aus z.B. Roggenmehl oder -schrot und Wasser. Er wird mehrere Tage an einem warmen Ort ruhen gelassen, sodass während dieser Zeit Milchsäurebakterien und Hefen entstehen können, die den Teig gären lassen.

Brot kannst du einerseits in den typischen Kastenbackformen backen, oder auch in sogenannten Gärkörben. Brote, die auf letztere Weise frei auf dem Backblech gebacken werden, nennt man freigeschobene Brote. Durch den Gärkorb erhalten sie eine längliche, runde oder ovale Form und eine besonders knusprige Kruste. Eine solche Kruste erhält man aber auch mit der Kastenform. Hierzu kann der Teig vor dem Backen einfach obenauf mit Joghurt bestrichen werden. Damit dein Brot beim Backen nicht austrocknet, backe es am besten mit Ober-/Unterhitze statt mit Umluft. Es hilft

außerdem, das Brot erst bei hoher Temperatur ca. 20 Minuten braun zu backen und es anschließend bei ausgeschaltetem Ofen bzw. bei maximal 160 °C zu Ende garen zu lassen.

Ein weiterer Tipp für die perfekte Kruste: Stelle zu Beginn des Backvorganges eine Schale mit Wasser in den Backofen. Das kondensierte Wasser setzt sich auf die Brotoberfläche ab, sodass diese elastisch bleibt. Auf diese Weise beginnt die Verkrustung erst nach Verdampfen des kondensierten Wassers. Außerdem verhindert der Wasserdampf, dass die Brotoberfläche sofort einreißt.

Es ist noch kein Bäckermeister vom Himmel gefallen

Wer unerfahren ist, kann sich erst einmal am Brotbacken mit Hilfe eines Brotbackautomaten versuchen. Die Maschine nimmt dir die Muskelarbeit ab. Außerdem haben Brotbackautomaten Voreinstellungen für die unterschiedlichen Gärzeiten der verschiedenen Brotsorten. Wichtig ist nur, dass die flüssigen Zutaten zuerst eingefüllt werden und Hefe und Sauerteigextrakt immer zuletzt. Danach knetet der Automat, lässt den Teig aufgehen, knetet wieder, lässt ihn ein letztes Mal aufgehen und bäckt ihn schließlich gleichmäßig zu einem köstlichen Brotlaib.