

Das Plötz-Prinzip!

BROT BACKEN IN PERFEKTION

Vollendete Ergebnisse statt Experimente

Buch

Das Plötz-Prinzip ist ein Segen für Neueinsteiger und für alle, deren Brote bisher nie so schön und knusprig waren wie vom Bäcker. Brotpapst Lutz Geißler hat dafür spezielle Tricks und äußerst präzise Rezepte entwickelt, die fehlendes Equipment wie Verdampfung im Ofen und teure Gärschränke, die sonst nur Bäcker haben, komplett überflüssig machen. Ein normaler Ofen und handelsübliches Mehl genügen. Nicht mal eine Knetmaschine ist für ein perfektes Backergebnis notwendig. Mit weniger als einem Gramm Hefe pro Brot, aber mindestens 20 Stunden Ruhezeit erreicht er »gutmütige« Teige, die sich jederzeit perfekt in einem komfortablen Zeitfenster von zwei Tagen fertig backen lassen. Geschmack und Bekömmlichkeit sind dabei der üblichen Teigführung deutlich überlegen. Über 70 Klassiker wie Baguettes, Brötchen, Hörnchen, Körner- und Mischbrote, Pizza und Focaccia lassen sich so auch für allerhöchste Ansprüche einfach und sicher selbst backen. Die Ergebnisse können nicht nur optisch mühelos mit Backwaren aus der Bäckerei mithalten, sondern sind auch frei von jeglichen Zusätzen und geschmacklich unübertroffen. Und mit den präzisen Schritt-für-Schritt-Anleitungen von Lutz Geißler gelingen die schönsten Krusten und grobporigen Krumen wie von selbst.

Autor

Gutes Brot ist die Leidenschaft von **Lutz Geißler**. Ursprünglich Geologe, entwickelt er als Selbstständiger in jeder freien Minute Rezepte für das Gastronomie- und Bäckerhandwerk, schreibt Backbücher, gibt Brotbackkurse und hofft auf eine Rückkehr des traditionellen Bäckerhandwerks. Lutz Geißler begann 2008 mit dem Brotbacken, eher aus einer Laune heraus, um den Kopf zu lüften. In wenigen Jahren vertiefte er sich so sehr in die Materie, dass das Brotbacken inzwischen vom Hobby zu Beruf und Berufung zugleich geworden ist. Seit 2009 veröffentlicht Lutz Geißler seine Rezepte und Backergebnisse sowie Tipps und Reportagen auf seinem Blog: www.ploetzblog.de

LUTZ GEISSLER

Das Plötz-Prinzip!

**BROT
BACKEN
IN PERFEKTION
MIT HEFE**

Vollendete Ergebnisse statt Experimente

Fotos: Hubertus Schüler

GOLDMANN



VORWORT

„Hartes Brot ist nicht hart. Kein Brot, das ist hart“, lautet ein altes Sprichwort. So oder so ähnlich würde ich zusammenfassen, was unseren kulinarischen Alltag ausmacht. Besonders bei uns in Deutschland gibt es kaum jemanden, der einen Tag ganz ohne Brot verbringt. Das will etwas heißen. Und trotzdem habe ich Bauchschmerzen – nicht vom Brot, sondern davon, wie mit Brot umgegangen wird, welcher Wert ihm sowohl von uns Brotessern als auch von denjenigen, die es für uns backen, entgegengebracht wird. Die Wertschätzung sinkt und damit auch die Brotqualität.

Was Brotqualität ist, steht nirgends. Jeder hat dazu eine andere Meinung. Für die einen ist Brot das notwendige Übel, um Wurst und Käse Halt zu geben. Für die anderen ist es ein Genussmittel.

Tatsache ist: Der Virus namens „außen hui, innen pfui“ hat sich auch auf die Welt der Backwaren übertragen. Oder anders ausgedrückt: mehr Schein als Sein. Nicht nur in der Gesellschaft, sondern auch beim Brot. Kein Wunder also, dass immer mehr Menschen mit dem Brot aus dem Supermarkt, dem Backshop oder selbst vom Bäcker hadern, es nicht mehr vertragen oder einfach wissen möchten, was drin ist.

Der Trend zum Selberbacken ist ungebrochen. Leider ist dabei oft wenig Zeit und entsprechend viel Hefe im Spiel. Ein Teig, dem wenig Zeit gegeben wird, ist wie ein Baby, das in zwei statt in 18 Jahren erwachsen werden soll. Der Vergleich hinkt natürlich. Beim Brot schaffen wir das. Bei kleinen Kindern zum Glück nicht.

Das Brot nimmt uns die Schnellbäckerei übel. Brot, dem wir keine Zeit geben, ist gebacken für den Augenblick. Schon nach wenigen Stunden wird es trocken, krümelig, fest, schmeckt fade (falls es jemals anders geschmeckt hat). Denn das Mehl hatte keine Gelegenheit, für unsere Verdauung aufgeschlossen zu werden. Ganz anders, wenn wir das Brot mit Zeit backen. Es entwickelt einen individuellen Geschmack und charakteristische Aromen. Es ist bekömmlich und verändert sich von Tag zu Tag – aus meiner Sicht zum Besseren.

Zu zeigen, wie all das in unserem Alltag funktioniert, ohne dass wir stundenlang in der Küche stehen müssen, ist ein Anliegen meines Buches. Und ganz davon abgesehen ist Brotbacken eine unglaublich entspannende, zerstreuende und anregende Tätigkeit. In Zeiten, in denen unser Kopf über die Maßen beansprucht wird und unsere Hände mit ihren Fähigkeiten gerade einmal zum Antippen von Tasten benutzt werden, ist Brotbacken pure Therapie.

Eine lehrreiche Zeit, viel Freude, Spannung und neue Erkenntnisse!



INHALT

| | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|
| Weizenbrot  45 | Weizenbrot mit Vorteig  46 | Dinkelbrot  49 | Dinkelbrot mit Vorteig  49 | Kartoffelbrot mit gekochten Kartoffeln  50 | Kartoffelbrot mit rohen Kartoffeln  53 |
| Möhrenbrot  55 | Buttermilchbrot  57 | Körnerbrot  58 | Zwiebelbrot  61 | Mischbrot mit Dinkel  63 | Mischbrot mit Roggen  64 |
| Uriges Wurzelbrot  67 | Dreikornbrot  69 | Gefülltes Handbrot  71 | Joghurtbrot  74 | Weizenfladenbrot  77 | Dinkelfladenbrot  79 |
| Flammfladen  81 | Weißbrot mit Hafer  82 | Toastbrot  85 | Haferknäcke  87 | Weizen- und Dinkelschrotbrot im Glas  89 | Weizenvollkornbrot  90 |
| Dinkelvollkornbrot  90 | Weizenvollkornmischbrot  93 | Dinkelvollkornmischbrot  94 | Rundes Brot (Boule)  97 | Ficelle  97 | Baguettebrötchen  99 |
| Baguette  101 | Bâtard  102 | Pain d'Épi  105 | Fougasse  107 | Ciabatta  109 | Focaccia  110 |

INHALT

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|
| Pizza  113 | Gefülltes Wurzelbrot  115 | Gefülltes Wurzelbrot  115 | Weizenbrötchen  117 | Dinkelbrötchen  124 | Körnerbrötchen  124 |
| Laugenbrötchen  127 | Griebenschmalzbrötchen  129 | Bürli  129 | Dinkelseelen  130 | Dinkelvollkornseelen  133 | Dreikornbrötchen  133 |
| Kartoffelbrötchen  135 | Dinkelvollkornbrötchen  136 | Weizenvollkornbrötchen  136 | Grissini  139 | Handsemmel und Co.  141 | Salztangerl  144 |
| Mohnflesserl  145 | Kipf  146 | Mischbrötchen  149 | Einback  151 | Milchbrötchen  153 | Butterhörnchen  154 |
| Schokobrot  161 | Bananenbrot  162 | Brioche  165 | Sonntagsbrot  166 | Buchteln  168 | Zimtschnecken  171 |
| Dinkelbrioche  173 | Rosinenbrot  175 | Milchzopf  |  | | |

WAS HEISST HIER „EINSTEIGER“?

„Einsteiger“ ist ein seltsames Wort, aber „Anfänger“ ist auch nicht besser. Ein Grund mehr, den Begriff mit Leben zu füllen. Ein paar Gedanken zum Buch, für wen ich es geschrieben habe und über die Launen des Teiges im Laufe meiner Brotbackjahre.

GRAUSAMKEITEN IN BROTFORM

So ungefähr lässt sich das zusammenfassen, was ich in den ersten Wochen und Monaten meines Hobbybäckerdaseins aus dem Ofen gezogen habe. Ich hatte keinerlei Erfahrung mit Teig, erst recht nicht mit Brotteig. Das Internet war noch nicht mit guten und sehr guten Rezepten gespickt, für Laien verständliches Buchmaterial war auch nicht zu bekommen.

Also hatte ich mir in den Kopf gesetzt, einfach die Grundzutaten Mehl, Wasser, Salz und Hefe in „Aus dem Bauch heraus“-Mengen zusammenzumischen und daraus ein Brot zu backen. Offensichtlich ein Trugschluss. Die ästhetisch wie geschmacklich unterirdischen Brote und Brötchen haben dennoch dazu geführt, dass ich heute gutes Brot backen kann. Oder gerade deshalb.

VOR SICH HIN BACKEN

Um den Kopf vom geowissenschaftlichen Diplom- und Arbeitsalltag freizubekommen, backte ich weiter. Egal, mit welchem Ergebnis. Ehrgeiz kam auf, der Drang, verstehen zu wollen, warum es nicht oder nur manchmal funktionierte.

Hier ein Blick in zumeist englischsprachige, professionelle Brotbackbücher, dort ein spannender

Austausch über Brot in meinem Blog. Hier ein Backstubenbesuch, dort eine wichtige Erfahrung aus den Selbstversuchen. Über die Jahre sammelten sich Wissen und Erfahrung an. Und die Erkenntnis, dass es für ein Brot, das seinen Namen verdient, mehr braucht, als eben mal aus dem Bauch heraus die Zutaten zusammenzumischen.

GEWISSENSKONFLIKT

Nachdem ich in Ermangelung von guten Alternativen das erste für Laien konzipierte Grundlagenbuch zum Brotbacken geschrieben hatte, wurde ich in meinen Brotbackkursen und auch im Blog immer wieder vor die Frage gestellt, welche Rezepte denn für Einsteiger geeignet sind.

Ich kam regelmäßig ins Straucheln. Ohne Frage: Es gibt sehr einfach gehaltene Rezepte mit Gelinggarantie. Aber die Garantie setzt bestimmte Kenntnisse und bestimmtes Backzubehör voraus.

Einem absoluten Neuling ein Brotrezept in die Hand zu drücken, endet in einer Katastrophe, so wie damals bei mir. Und wenn das nicht passieren soll, braucht es einige A4-Seiten zusätzliche Anleitung für den Start.

Beim Brotbacken ist eine gewisse Planung sinnvoll, ein gewisses Verständnis davon, was den Teig in seinem Werden beeinflusst. Ein Rezept kann auch nicht einfach mal eben wiederholt werden, wenn es schiefgegangen ist. Brauche ich für ein einfaches Mittagsgeschicht ein oder zwei Stunden Zeit, so investiere ich in ein einfaches Brot locker drei oder vier Stunden, meistens sogar deutlich mehr, insbesondere was die Vorbereitung und die Wartezeit angeht.

**ALLE REZEPTE GELINGEN BEI
18–20 °C.** Ist es z. B. 5 °C wärmer, reifen
die Teige doppelt so schnell.

Nachjustieren wie beim Kochen klappt nicht. Ist der Teig einmal fertig, lässt sich nur noch reagieren statt agieren.

Ich habe mich immer gescheut, ein Rezept oder ein Buch mit dem Wörtchen „Einsteiger“ zu versehen. Zu viel kann trotzdem schiefgehen. Und wer trägt dann die Schuld? Natürlich der, der das Rezept als „Einsteigerrezept“ veröffentlicht hat ...

ZURÜCK ZU DEN WURZELN

Eine Überlegung hat mir geholfen, mich von den vielen (vermeintlichen?) Risiken des Brotbackens freizumachen. Früher, vor der Industrialisierung der Brotherstellung, hat auf dem Land fast jede Familie Brot gebacken. Niemand hatte Knetmaschinen, nur die wenigsten besaßen eine Waage. Das Einzige, was zählte, war die Erfahrung im Umgang mit Teig. Früher aß auch weniger das Auge mit, sondern es reichte, satt zu werden. Schon das war in gewissen Zeiten Luxus. Ob das Brot glänzte, eher flach als rundlich war oder sein optimales Volumen erreichte, spielte keine wesentliche Rolle.

Warum also nicht die hohen Ansprüche an Brot zurückschrauben und wieder ganz von vorn beginnen, ohne aber die eigenen Grundsätze zu verraten?

PURISTISCHES BROT

Zeit ist die wichtigste Zutat im Brot. Je länger der Teig reift, umso bekömmlicher das Brot und umso mehr Geschmack. Die Hefemenge kann dadurch drastisch reduziert werden. Noch besser für das Brot und unseren

Körper ist die Arbeit mit Sauerteig. Ein Thema, das den Rahmen dieses Buches sprengen würde. Wenig Hefe und viel Zeit sind für den Anfang ausreichend.

Bedeutet viel Zeit nicht viel Arbeit für den Hobbybäcker? Weit gefehlt! Teig mischen, ruhen lassen, formen, ruhen lassen, backen. Die meiste Zeit kommt der Teig ohne uns aus. Demut ist eine Tugend, nicht nur beim Brotbacken.

Für dieses Buch ist es nicht wichtig, dass die Brote und Brötchen wie gebackt aussehen. Sie sehen aus wie handgemacht, aber das in bescheidener Perfektion. Es ist auch nicht von Bedeutung, dass wir das gesamte Potenzial des Mehles herauskitzeln, um möglichst großvolumige Brote und Brötchen backen zu können.

Wichtig ist nur, dass du am Anfang verstehen lernst, was ein gutes Brot ausmacht, wie sich der Teig anfühlen sollte. Es ist wichtig, dass du einen Sinn für die Abläufe entwickelst und natürlich auch die Grenzen der hier vorgestellten Methode erkennst. Luft nach oben ist immer. Für den Anfang aber reicht das, was ich dir in diesem Buch vermitteln möchte.

RÜSTZEUG ZUM BROTTACKEN

Ich gebe dir eine Methode an die Hand, die praktisch und unendlich variabel ist. Ein Spielplatz für die Kinder des Brotbackens. Ausprobieren, experimentieren. Es lohnt sich, die klassischen Regeln des Brotbackens zu missachten, eigene Erfahrungen zu sammeln, zu kombinieren, Rückschläge zu erleiden und Fortschritte zu machen.

Spüre die Lust am Teig, das Erlebnis, das erste selbst gebackene Brot anzuschneiden!