







Gerhard Kellner

Meine feine Frühstücksbäckerei

Brötchen, Baguette & Weizenbrote

nach traditionellen Rezepturen

Für Ulrike





Baguette mit Sauerteig
Rezept auf Seite 84

Inhalt

Wie ich zum Hobby-Brotbäcker wurde	8
Anstellgut – eine „saure“ Sache	10
Die Zeitplanung	12
Hefe braucht Wärme	12
So geht es: Backen mit langer kalter Führung	14
Fakten, die Sie wissen sollten	18
Das richtige Handwerkszeug	20

Meine besten Rezepte

Brötchen, Bagel und Croissant	22
Brot, Baguette und Hefekranz	74

Stretch & fold – so geht es	100
Welches Mehl für welches Rezept	102
Rezeptregister	104
Sachwortregister	106
Impressum	108

Wie ich zum Hobby-Brotbäcker wurde

Bei einem Grillabend mit Freunden kam das Gespräch auf französische Baguettes und darauf, dass es in unserer Gegend kein vernünftiges Baguette zu kaufen gibt. Es waren nur alles irgendwie Weißbrote. Ich hatte durch mehrfache Urlaube in Frankreich ganz andere Vorstellungen von einem leckeren Baguette.

Ich nahm in der Runde den Mund ziemlich voll und meinte, so schwer könne das doch nicht sein. Gesagt – getan: Ich versuchte mich im Internet schlau zu machen. Das war gar nicht so einfach, denn die Informationen im Internet waren so vielseitig, dass einem schwindelig werden konnte. Fachbegriffe wurden einem um die Ohren gehauen. Schließlich suchte ich mir ein Rezept aus einem Backforum, kaufte Mehl und legte los.

Meine ersten Baguettes wurden auf ein Backblech bugsiert und dann gebacken. Was für eine große Enttäuschung. Es wurden längliche Knüppel, die auch nicht richtig schmeckten. Also wieder ins Netz und weiter gesucht und gelesen.

Mittlerweile war ich auch im Sauerteigforum über Sauerteig gestolpert. Nach einigen weiteren Baguette-Versuchen, die immer besser wurden, entstand mein erstes Rezept „Baguette mit Sauerteig“. Jetzt hatte ich auch schon die ersten Brotbackversuche hinter mir und meine Erfahrungen wuchsen. Ich möchte betonen, dass ich alle Kenntnisse aus dem Netz habe. In meinem früheren Berufsleben hatte ich nie etwas mit Backen zu tun und hätte mir auch nicht träumen lassen, dass es mal meine große Leidenschaft sein würde.

Speziell an Brötchen, Baguette & Co. reizt mich, mit einer absolut kleinen Menge an Hefe und einer lange Teigführung Geschmacks-erlebnisse zu produzieren, die es bei kaum noch einem Bäcker gibt. Die Rezepte müssen einfach und von jedermann nachbackbar sein.

Auf meinem Internet-Blog www.ketex.de beantworte ich Fragen zu meinen Rezepten und wie man am besten vorgeht. Angegliedert ist auch ein kleiner Shop www.ketex.de/online-

shop, in dem ich die Backutensilien, die ich auch selber benutze und getestet habe, anbiete. Außerdem gibt es Mehle und Getreide in kleine Mengen und Bio-Qualität.

Meine Backphilosophie

Getreu meinem Motto „Gutes Brot braucht seine Zeit“ sind die meisten Rezepte in diesem Buch mit einer langen kalten Führung gemacht. Die langen Geh- und Ruhezeiten geben dem Gebäck erst den richtigen Geschmack. Und so kann auch die Hefemengen erheblich reduziert werden: für 1 kg Mehl braucht man nur 10 g Frischhefe (gegenüber 42 g, die es sonst braucht). Machen Sie einmal den Geschmackstest: Vergleichen Sie ein schnell gemachtes Brötchen vom Bäcker mit einem nach der langen kalten Führung Selbstgebackenen aus diesem Buch – der Unterschied ist gewaltig!

Ich weiß, so eine lange kalte Führung ist nicht ganz einfach in den Alltag zu integrieren, aber ich kann nur immer wieder betonen, es lohnt sich wirklich. Ganz besonders gute Ergebnisse erhält man auch beim Ver-

backen von altem Teig. Dafür nehmen Sie etwas von Ihrem Brotteig und lagern es 8 bis 10 Tage im Kühlschrank. Geben Sie diesen gelagerten Teig zu Ihrem frischen Teig dazu. Wer einmal Brötchen mit altem Teig gegessen hat, wird vom Geschmack überzeugt sein.

Aber Sie finden in meinem Buch auch zwei schnelle Rezepte, bei denen die frischen Brötchen schon nach 3 Stunden auf dem Tisch stehen.

Übung macht den Meister

Es ist mir wichtig, dass meine Rezepte gut nachzubacken sind – trotzdem wird Ihnen (wie auch mir) immer mal wieder etwas nicht wie gewünscht gelingen. Das kann an vielen Sachen liegen, zum Beispiel an der Luftfeuchtigkeit, der Raumtemperatur oder dem Backofen. Wie bei allem Handwerk gilt: „Übung macht den Meister“. Lassen Sie sich durch Rückschläge nicht entmutigen. Gerne können Sie mir über mein Blog www.ketex.de Ihre Fragen zukommen lassen oder lesen, wie es anderen Backneulingen geht.

Anstellgut – eine „saure“ Sache

Anstellgut ist nichts anderes als ein reifer Sauerteig, der zum Ansetzen von einem neuen Sauerteig eingesetzt wird. Das Anstellgut, also der gereifte Sauerteig, enthält Milchsäurebakterien und Sauerteighefen, die für den Geschmack und die Entwicklung des neuen Teigs notwendig sind.

Für das Anstellgut eignet sich jedes Mehl, auch Vollkornmehl, jedoch sind Mehle mit hoher Typennummer am besten dafür. Ich

verwende meist Roggenmehl Type 1150, Weizenmehl Type 1050 oder Dinkelmehl Type 1050.

Herstellung, Pflege und Verwendung des Anstellguts

Nehmen Sie von Ihrem Sauerteig jeweils eine kleine Menge ab, den Sie dann als Anstellgut für den nächsten Teig verwenden.



Für das erste Anstellgut verfahren Sie folgendermaßen:

1. Tag

- 50 g Mehl + 50 g Wasser in einer Glas- oder Porzellanschüssel glatt verrühren (Kunststoff kann durch den Sauerteig angegriffen werden). Abdecken und 12 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen, dann gut durchrühren und weitere 12 Stunden ruhen lassen.

2. Tag

- Wieder 50 g Mehl + 50 g Wasser glatt verrühren und mit dem Teig vermengen.
- Abdecken und 12 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen, dann gut durchrühren und weitere 12 Stunden ruhen lassen.

3., 4. und 5. Tag

Die Prozedur von Tag 2 wiederholt sich täglich:

- Wieder 50 g Mehl + 50 g Wasser glatt verrühren und mit dem Teig vermengen.
- Abdecken und 12 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen, dann gut durchrühren und weitere 12 Stunden ruhen lassen.

Am 6. Tag

sollte der Sauerteig fertig sein: Er riecht und schmeckt leicht säuerlich und zeigt kleine Bläschen. Von den jetzt entstanden 500 g nimmt man ca. 150 g Teig ab, gibt ihn in ein Schraubglas und stellt es in den Kühlschrank. Das ist das Anstellgut für die nächsten Sauerteigproduktionen. Die restlichen 350 g Sauerteig können sofort verbacken werden.

Anstellgut wird eingesetzt, um einem frischen Sauerteig mehr Aroma und eine bessere Triebfähigkeit zu verleihen. Geben Sie bei den ersten drei bis fünf Verwendungen eine kleine Menge Frischhefe (1 % der Gesamtmehlmenge) als Triebhilfe hinzu, bis das Anstellgut seine volle Triebfähigkeit erreicht hat. Bei Hefebrotten wird aus den gleichen Gründen auch oft „alter Teig“ eingesetzt. Das ist ein Rest vom letzten Teig, der im Kühlschrank aufbewahrt wurde.

So füttern Sie Ihr Anstellgut

Das Anstellgut wird – je nach entnommener Menge – jede Woche oder alle 14 Tage mit 50 g Mehl und 50 g Wasser gefüttert, glatt gerührt und 10 Stunden bei Raumtemperatur stehen gelassen. Danach wieder kühl gestellt. So gepflegt, kann der Sauerteigansatz lange erhalten bleiben und dabei geschmacklich immer besser werden.

Fehler und was Sie tun müssen

Wenn sich das Anstellgut rot, grün, bläulich oder schwarz verfärbt oder sich „Haare“ darauf bilden, unbedingt entsorgen. Wenn das Anstellgut nach Nagellackentferner riecht oder sich oben drauf eine graue Flüssigkeit (Fusel) bildet, einfach nur umrühren und wieder füttern, nach 10 Stunden ist wieder alles in Ordnung.



Die Zeitplanung

Gute Brötchen brauchen Zeit

Ofenfrische Brötchen am frühen Morgen sind bei der langen Führung schwierig hinzubekommen, es sei denn, man arbeitet nachts. Ich gehe meistens so vor:

1. Tag, 8:00 Uhr morgens

Die Zutaten für den Vorteig verrühren, den Vorteig 2 Stunden bei Raumtemperatur anspringen lassen, dann in den Kühlschrank stellen.

1. Tag, 20:00 Uhr abends

Den Vorteig mit den restlichen Zutaten zum Hauptteig verkneten, dann in den Kühlschrank stellen.

2. Tag, 8:00 Uhr morgens

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 1–2 Stunden akklimatisieren lassen, die Brötchen formen und ca. 45–60 Minuten ruhen lassen, dann backen.

Einfrieren und Aufbacken

Wenn Sie aber schon früh am Morgen die leckeren Brötchen und Brote genießen wollen, machen Sie es am besten so wie ich:

- Brötchen oder Brot werden fertig gebacken.
- Abgekühlt werden sie portionsweise in einen Gefrierbeutel eingeschweißt (das Gebäck soll luftdicht verpackt sein, aber es soll kein Vakuum im Beutel erzeugt werden). Wenn Sie Brotscheiben einfrieren, legen Sie Brotpapier zwischen die Scheiben.

Achtung: Lassen Sie die Backwaren nicht länger als 3 Wochen im Tiefkühlgerät! Es kommt sonst beim Aufbacken zu Krustenschäden.

- Zum Aufbacken legen Sie die gefrorenen Brötchen in den kalten Backofen auf den Backrost. Stellen Sie den Backofen auf 165 °C. Wenn diese Temperatur erreicht ist, geben Sie noch 2–3 Minuten dazu, dann sind die Brötchen fertig. Wenn Sie ganze Brote aufbacken, geben Sie 25–30 Minuten dazu. Brotscheiben werden bei Zimmertemperatur aufgetaut.

Hefe braucht Wärme

Hefeteig braucht Wärme, um gut gehen zu können. Sollte Ihr Backofen über eine 30 °C Einstellung verfügen, dann ist das für Hefeteige wunderbar. Sie können sich aber auch ganz

klassisch mit einer Wärmflasche und einer Kiste behelfen. Wenn Sie Ihre Liebe zum Backen entdeckt haben, lohnt sich auch der Kauf eines richtigen Gärgerätes.