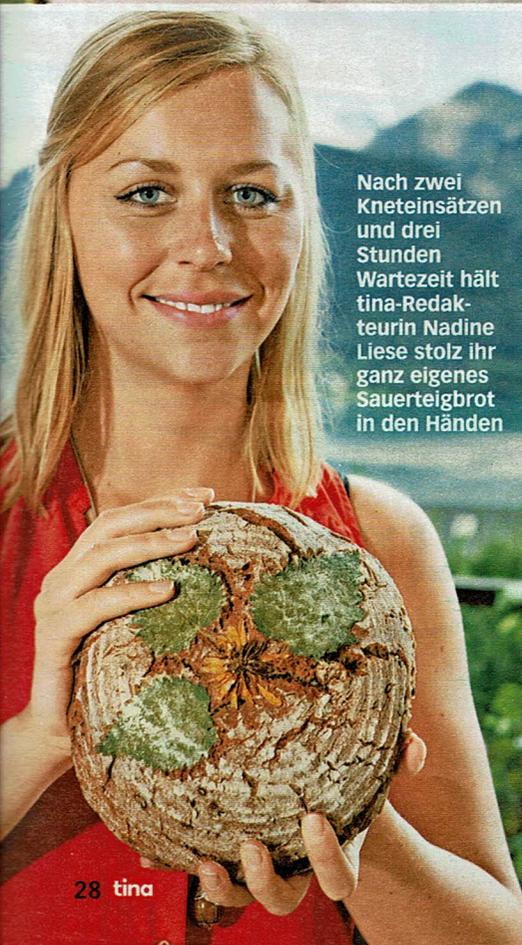




Frisch aus dem Holzbackofen: Die Sauerteiglaibe werden darin bei 300 Grad gebacken

Mischen, kneten, formen, warten ...

## Gut Brot will Weile haben



Nach zwei Kneteinsätzen und drei Stunden Wartezeit hält tina-Redakteurin Nadine Liese stolz ihr ganz eigenes Sauerteigbrot in den Händen

Wie wird aus Mehl, Salz und Wasser ein knuspriger Sauerteig-Rundlaib? Redakteurin Nadine Liese fand es bei einem Kurs in Österreich heraus

Text: Nadine Liese Fotos: Bethel Fath

**M**eine Hände versinken tief in einer gut ein Meter langen Holzwanne. Mit aller Kraft versuche ich, rund sieben Kilo Roggenmehl mit lauwarmem Wasser und Gewürzen wie Koriander und Kreuzkümmel zu einem Sauerteig zu verkneten – eine ganz schön klebrige Angelegenheit. Simone hilft mir dabei, während Hilde und Elisabeth den Trog festhalten. Wir alle sind Neueinsteiger auf dem Gebiet und haben uns an diesem Morgen bei Brotback-Expertin Helga Fellinger im österreichischen Unterrach am Attersee eingefunden. Wir wollen lernen, wie man ein richtig gutes Sauerteigbrot mit – wie man hier sagen würde – „rescher Kruste“ hinkommt. Den Sauerteigansatz und den Vorteig hat die 47-jährige Kursleiterin schon vorbereitet, in schweißtreibender Teamarbeit entsteht nun der Hauptteig.

### **Kneten ist irgendwie meditativ.**

Es hat etwas Beruhigendes, sich darauf zu konzentrieren, aus der klebrigen Masse einen geschmeidigen Teig zu machen. „Etwas selbst zu erschaffen macht glücklich“, sagt auch Helga. Sie bietet seit 2012 Brotbackkurse an. Zwei Jahre zuvor hatte die ehemalige Projektmanagerin ihren Job gekündigt und war in ein Hanghaus am See gezogen. Mit der neu gewonnenen Zeit fing sie an, alte Talente wiederzuentdecken: Das Brotbacken wurde zu ihrer Leidenschaft, die sie auch an uns weitergeben will.

Während der Teig schließlich eine Stunde unter Geschirrtüchern ruht, erklärt uns Helga, wie ein Sauerteig angesetzt wird: Jeder von uns bekommt ein Weckglas, in dem je zwei Esslöffel Roggenmehl und lauwarmes Wasser verrührt werden. „Das lasst ihr nun über Nacht bei Zimmertemperatur stehen. In den nächsten zwei Tagen müsst ihr euer



Hochziehen,  
drehen, falten,  
schmeißen ...  
Kneten ist  
ganz schön  
anstrengend

## Wer Brot backt, spart sich das Fitness-Studio



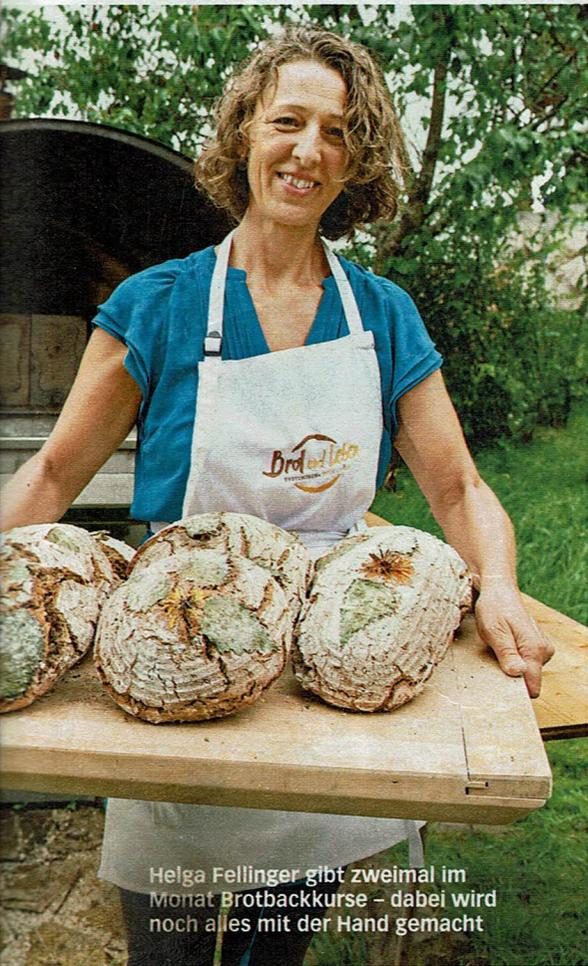
Das ist wahres  
Back-Teamwork:  
Während Nadine und  
Simone das Mehl  
bearbeiten, hält Hilde  
den Trog fest

Anstellgut noch mal mit Mehl und Wasser anfüttern, bis es Blasen wirft. Am vierten Tag könnt ihr es für den eigentlichen Sauerteig verwenden.“

Helga lässt beim Backen immer einen Rest des Ansatzes im Weckglas, füllt es mit Mehl und Wasser neu auf und lagert das Ganze im Kühlschrank. So hat sie immer einen Grundstock für Brot parat. „Das ist alles?“, fragt Andreas, der einzige Mann im Kurs, ungläubig. Er ist mit seiner Frau Marion hier. Die beiden haben sich erst vor Kurzem einen Steinbackofen gekauft und wollen nicht mehr nur Pizza darin backen. „Ja, das ist alles. Wichtig ist nur, das Anstellgut regelmäßig neu aufzufüllen. Es ist wie ein Beamter, der seine geregelten Abläufe mag. Einmal in der Woche braucht er wieder Futter, sonst verhungert er.“

### Es geht an die zweite Kneteinlage: Armmuckis sind hier von Vorteil!

Denn jetzt kommt noch das warme Brühstück hinzu: Es besteht aus grobem Schrot, Leinsamen sowie Sonnenblumenkernen und wird mit kochendem Wasser vorher für eine Stunde angesetzt, damit das Getreide weich wird und quellen kann. Es gibt ▶



Helga Fellinger gibt zweimal im Monat Brotbackkurse – dabei wird noch alles mit der Hand gemacht



Als Deko für die Laibe sammeln Helga und ihre Teilnehmerinnen Ringelblumen und Brennnesselblätter aus ihrem Garten

## „Etwas selbst zu erschaffen macht glücklich“



Das selbst gemachte Anstellgut riecht leicht säuerlich

dem Brot eine saftige Krume – so hält es auch länger frisch. Auf der Arbeitsplatte wird der Teig weitergeknetet. „Dabei geht es ums Dehnen und Falten“, erklärt Helga. „Ihr müsst mit der einen Hand den Teig von vorn greifen und mit Schwung von unten nach oben ziehen. Dann den Teig drehen, überklappen und wieder runter auf die Platte schmeißen.“ Mit großen Fragezeichen in den Augen stehe ich da. Doch nach ein paar Versuchen unter Helgas Anleitung hab' ich den Teigdraht raus. Sobald alles miteinander verbunden ist, heißt es wieder 60 Minuten warten.

**Jetzt wird im Garten der Ofen auf 300 Grad angeheizt.** Das gute Stück ist aus ungebrannten Lehmziegeln gebaut – extra so groß, dass 14 Laibe hineinpassen. Innen befindet sich eine Schamottplatte, die sich im Kleinformat auch jeder Hobbybäcker für seinen Elektroherd kaufen kann. Durch den Backstein herrscht im Ofen gleichmäßige Wärme. Das ist wichtig für ein gutes Backergebnis, sagt Helga: „Das Brot geht besser auf und bekommt auch am Boden eine schöne Kruste.“

Aus dem Garten nehmen wir noch ein paar Ringelblumen und Brennnesselblätter

mit – als Deko für die Brote. Schließlich geht es daran, aus dem Teig flache Kugeln zu formen und in die sogenannten Simperl zu legen, die wir vorher mit den Blüten und Blättern ausgelegt haben. In diesen Gärkörbchen aus geflochtenem Stroh können die Brote besser aufgehen, während ihre Seiten stabil bleiben. Außerdem geben sie den Laiben das typische Korbmuster. Während die Ein-Kilo-Teiglinge ein letztes Mal gehen, bereitet Helga den Ofen fürs Backen vor. Die Holzasche kommt mithilfe eines Schiebers heraus, und der Backraum wird ausgewischt. Dann muss es schnell gehen: Die Brote werden auf einen langen Schieber

gestürzt und in den Ofen geschoben. Nach einer Stunde sind die Prachtstücke fertig, und ich halte mein selbst gebackenes Sauer-teigbrot in den Händen.

**Der Aufwand hat sich gelohnt:** Das Brot schmeckt richtig lecker. So lecker, dass ich nicht viel davon habe. Den Großteil davon verputzt zu Hause mein Freund und fragt anschließend: „Machst du das jetzt öfter?“ Wahrscheinlich schon, denn wie ich gelernt habe, ist Brotbacken gar nicht kompliziert. Um es mit Helgas Worten zu sagen: „Ein gutes Brot braucht nur Zeit.“ Und natürlich gute Muckis! ■

### Hier können Sie Brotbacken lernen

**IM ÖSTERREICH-URLAUB:** Mit Blick auf den Attersee können Sie bei Helga Fellinger die Brotbackkunst erlernen. Anmeldung unter [www.brot-und-leben.at](http://www.brot-und-leben.at), Tel.: 0043/6503054144

**IN IHRER NÄHE** Lutz Geissler betreibt einen der wichtigsten Brotbackblogs. Mit seinen Kursen tourt er durch ganz Deutschland. Termine unter [www.ploetzblog.de](http://www.ploetzblog.de), Tel.: 037342/144244

**BEIM BÄCKERMEISTER** André Hilbrunner bringt Hobbybäckern das Handwerk in seiner Backschule in NRW bei. Infos unter [www.brotbackkunst.de](http://www.brotbackkunst.de), Tel.: 05244/4019183