



Richtig gutes *Brot* backen

Am anspruchsvollsten ist das ganz Einfache. Das gilt auch für eines der ältesten Lebensmittel der Menschen, das Brot. In der Backstube von Helga Graef kann man lernen, wie einfach das Herstellen des Anspruchsvollen ist – wenn man es kann.

TEXT: Christine Haiden
FOTOS: Monika Löff



Helga Graef heizt den selbst gemauerten Lehm-Brotbackofen mit Buchenscheitern an. Das Feuer erhitzt den Schamottestein im Ofen und das Ofengewölbe.



Zwei Stunden später: Bevor das Brot in den Ofen eingeschossen wird, müssen Asche und Glut aus dem Ofen geräumt werden.



Die Brote werden aus den Gärkörben genommen, direkt auf die Brotschaukel gelegt und mit einem energischen Zug im Ofen abgelegt. In der nächsten Stunde erledigt der Ofen die weitere Arbeit. Durch die abnehmende Hitze bäckt das Brot gut durch.



Die Freude der Bäckerin bündelt sich in dem Augenblick, wenn sie das fertige Brot aus dem Ofen nimmt. Kurz klopft sie auf den Boden des Brotes. Wenn es hohl klingt, ist es fertig.

Roggen-sauerteigbrot

SAUERTEIG

190 g Roggenvollkornmehl
220 g Wasser (50 °C)
3 g Salz

30 g Anstellgut Roggen

Zuerst das heiße Wasser zum Mehl, dem das Salz beigefügt wurde, geben, umrühren – dann erst das Anstellgut dazugeben. Abgedeckt 14–16 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

HAUPTTEIG

235–250 g Wasser (40 °C)
380 g Roggenmehl 960 (1150)
65 g Schwarzroggen 2500
(oder Roggenvollkornmehl)
10 g Salz

Sauerteig

Gewürze wie Kümmel, Fenchel, Koriander nach Geschmack

Zuerst das Wasser und das Mehl vermengen. Dann erst den Sauerteig dazugeben und alles gut vermengen (5 Minuten langsam, 2 Minuten zweite Stufe). 1 Stunde Stockgare bei 24 °C. Rundwirken, mit Schluss nach unten, 80–90 Minuten. Im Gärkorb rasten lassen. Leicht mit Mehl bestreuen. Die Oberfläche soll Risse bekommen. Mit Schluss nach unten backen, also mit den Rissen nach oben in den vorgeheizten Ofen (250 °C) schieben und schwaden. Nach 10 Minuten Schwaden ablassen und auf 200 °C zurückschalten. 55–60 Minuten fertig backen.



Brot mit einem hohen Anteil an Roggen muss man nur gut vermischen. Zu langes Kneten zerstört die Teigstruktur. Statt Germ lockert Sauerteig. Das kräftige Brot schmeckt zur Jause.

So geht Sauerteig



Sauerteig ist mit Wasser versetztes Mehl. Die natürlichen Bakterien und Hefen „verspeisen“ das Mehl. Die säuerlich riechende Masse, die so entsteht, wird je nach gewünschtem Säuerungsgrad dem Brotteig beigegeben.



Der Sauerteig bringt als Triebmittel die Kraft ins Brot. Bis die Bakterien im Sauerteig ihre Arbeit getan haben, braucht es Zeit und vonseiten der Bäckerin Geduld. Brote mit Sauerteig, ohne oder wenig Germ, sind besonders bekömmlich.

Wie man das „Haustier“ Sauerteig am besten füttert

Um für das nächste Backen wieder Sauerteig zu haben, nimmt man vom zuletzt verwendeten einen Teil weg. Dieser wird mit der fünffachen Menge Wasser und Roggenmehl am besten in einem Schraubglas verrührt und ein paar Stunden offen stehen gelassen. Wenn der Teig deutlich an Volumen zugenommen hat (sichtbar auch an den vielen Bläschen im Sauerteig), verschraubt man das Glas und stellt es in den Kühlschrank. Das nennt man Anstellgut.

Als gute Haushaltsmenge haben sich bewährt: 10 g Sauerteig, 50 g Wasser, 50 g Roggenmehl. Bei Raumtemperatur stehen lassen bis sich die Menge verdoppelt, dann in den Kühlschrank. Nach mindestens einer Woche wieder füttern/auffrischen. Menge für den Brot-Sauerteig wegnehmen und 10 g vom alten Anstellgut wieder füttern. Benötigt man Weizensauerteig, wird dieser „umgezüchtet“: 10 g Roggensauerteig werden mit 50 g Wasser und 50 g Weizenmehl (Type 700) verrührt und „angestartet“. Dann verwenden oder im Kühlschrank lagern.

24-Stunden-Weizenbrot

Ein lockeres, saftiges Weißbrot

600 g Weizenmehl 700
390 g Wasser
12 g Salz
0,5 g Frischhefe

Teig mischen und 24 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen – nach circa 8 Stunden dehnen und falten. (Achtung: Das Rezept ist auf 20–22 °C Raumtemperatur berechnet. Falls es wärmer ist, verkürzt sich die Gehzeit – im Sommer meist auf nur 14–16 Stunden.)

Am nächsten Tag den Teig formen und 30–45 Minuten im Gärkorb reifen lassen. Ofen auf 250 °C vorheizen (mit Gusseisentopf), circa 30–45 Minuten.

Teig in den Topf kippen. Mit Deckel verschließen. Nach circa 30 Minuten den Deckel abnehmen – Achtung, heiß! Circa 20–25 Minuten bei 200 °C fertig backen.



Ein erbsengroßes Stück Germ reicht, um in 24 Stunden ohne jede Arbeit einen lockeren Brotteig zu erhalten. Durch das Backen im Gusseisentopf bleibt die Feuchtigkeit des Brotes im Topf. Das Brot geht schön auf und bekommt eine herrliche Kruste.

Mohnflesserln und Gebäck

Typischer Teig für Semmerln und Flesserln, 9 Stück à circa 90 g

HAUPTTEIG
290–300 g Wasser (30 °C)
450 g Weizenmehl 700
50 g Roggenmehl 960
12 g Frischhefe
10 g Zucker
10 g Salz
10 g weiche Butter
Mohn, Sesam, Salz ... zum Wälzen

In der Mehlmittle eine Grube machen, Hefe hineinbröseln, Zucker und das Wasser darüberleeren. Restliche Zutaten rundherum dazuwiegen und zu einem eher festen, glatten Teig verkneten. Nach 30 Minuten nochmals kurz durchkneten und weitere 30–60 Minuten abgedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen. Teiglinge abstechen (60–90 g, je nach gewünschter Größe). Daraus Gebäck oder Semmeln formen, in Mohn, Sesam oder Salz wälzen (vorher auf nasse Küchenrolle legen). Circa 15–20 Minuten Stückgare. Im auf 250 °C vorgeheizten Backrohr (mit Backstein 250 °C, 45 Minuten) mit Dampf circa 15–20 Minuten backen (je nach Größe). Nach 7 Minuten Dampf ablassen, auf 200 °C zurückschalten und fertig backen.



Aus dem fertigen Teig gleich schwere Stücke abstechen und mit dem Handballen rundschleifen. Mit dem Schluss nach unten rasten lassen.



Flesserln in einem Teller, der mit einer befeuchteten Küchenrolle ausgelegt ist, an der Oberfläche anfeuchten, dann in Mohn wälzen.



Für Salzstangerln die Teigkugeln auf gut bemehlter Arbeitsfläche oval auswalken. Anschließend aufrollen.



Die fertig gestalteten Gebäckstücke werden in bemehltem Leinen zur Gare gestellt.

Bäckerlatein



Wirken

Der fertige Brotteig wird, bevor er in den Gärkorb kommt, rundgewirkt. Das heißt, durch Zusammenziehen und Einschlagen wird die Oberfläche gespannt. Nach mehreren Runden den Teig umdrehen, mit beiden Händen noch nach unten ziehen, sodass eine glatte Oberfläche zu sehen ist. Der Schluss, jener Teil, an dem die eingeschlagenen Teile zusammenlaufen, wird in diesem Beispiel nach unten in den Korb gelegt.

Gare

Brotteig braucht nach jedem Bearbeitungsschritt Zeit, um zu gehen und die richtige Teigstruktur zu entwickeln. Diese Ruhezeiten nennt man Gare. Die „Stockgare“ bezeichnet den fertig gekneteten Teig. Die „Stückgare“ das fertig gewirkte Gebäckstück. Ob die Gare ausreichend ist, um



ein Gebäck in den Ofen zu schieben, kann mittels Fingerdruck ermittelt werden. Wenn der Eindruck des Fingers im Teig noch zurückspringt, ist eine ¾-Gare erreicht. Das Brot oder Gebäck soll nun gebacken werden.

Schwaden

Wenn Brote „geschwadet“ werden, bringt das Feuchtigkeit in den Elektroofen. Das ist wichtig, weil durch den Dampf das Gebäck noch weiter aufgeht und eine gute Kruste entsteht. Helga Graef schwadet, indem sie mit einer Alexanderspritze in ein Gefäß mit vielen Nägeln am Boden



des Backrohres direkt beim Einschleusen des Brotes Wasser einspritzt. Die Nägel vermehren die Oberfläche, sodass mehr Dampf entsteht. Nach 5 bis 10 Minuten wird, je nach Gebäck, der Dampf abgelassen.

Briochebuchteln oder Briocheknöpfe mit Weizensauerteig

Circa 30 Buchteln/
15 Knöpfe à circa 70–80 g

SAUERTEIG

150 g Dinkelvollkornmehl
150 g warmes Wasser (30 °C)
3 g Anstellgut vom Weizensauerteig
(Roggensauerteig geht auch)

Alles mit einem Löffel vermengen und bei Zimmertemperatur über Nacht zugedeckt 12–14 Stunden stehen lassen.

VORTEIG

150 g Weizenmehl 700 (1050)
75 g Wasser
0,5 g Hefe

Fester Vorteig. Alles per Hand verrühren und zugedeckt über Nacht bei Zimmertemperatur 12–14 Stunden stehen lassen.

HAUPTTEIG

Sauerteig, Vorteig
600 g Weizenmehl 700 (550)
110 g warme Milch
15 g Hefe
3 Eier
7 g Salz
120 g Zucker
Schuss Rum
1 P. Vanillezucker
200 g kalte Butter
Marmelade für die Fülle,
Butter zum Befetten der Form
und der Buchteln rundherum.
Eventuell etwas Zuckermilch
zum Abstreichen.

Alle Zutaten, außer Butter, gut verkneten, bis der Teig glatt ist. Dann die kalte Butter aus dem Kühlschrank in Stückchen schneiden, unterkneten. Glatten Teig herstellen. So lange kneten, bis sich ein „Fenster“ ziehen lässt. Circa 90 Minuten gehen lassen. Stücke von circa 70–80 g abstechen, rundschieben. 10 Minuten entspannen lassen. Auseinanderziehen und mit Marmelade füllen, unten zusammendrücken und mit der glatten Seite nach oben in eine gefettete Form setzen. Jede Buchteln rundherum auch mit zerlassener Butter bestreichen und nochmals circa 45 Minuten gehen lassen. Rohr auf 200 °C vorheizen, Buchteln hineingeben, auf 180 °C herunterschalten. Circa 35–40 Minuten backen. Falls die Buchteln oben zu braun werden, mit Alufolie abdecken. Auskühlen lassen. Aufbewahren: mit Folie abdecken oder in einer Tupperdose lagern.



Die Buchteln werden mit Sauerteig und einem Vorteig hergestellt. Die Butter kommt kalt und erst ganz am Schluss dazu.



Ein herrlich wattig-flaumiger Briochebrot, der sich sowohl zu Buchteln als auch zu Knöpfen verarbeiten lässt.



Der Buchtelteig wurde geteilt und rundgeschliffen. Nach der Ruhezeit werden die Teiglinge flach gedrückt, mit Marmelade gefüllt und zu Säckchen hochgezogen.



Teigsäckchen formen und mit dem Schluss nach unten in eine Pfanne setzen.



Jede Buchteln mit zerlassener Butter bestreichen.



Flaumige Buchteln, die sich auch sehr gut frisch halten lassen.

Neue Bücher zum Thema „Brotbacken“



Lutz Geißler:
Almbackbuch.
Verlag Eugen Ulmer,
41,20 Euro

Helga Graef hat von Lutz Geißler viel gelernt. Der studierte Geologe hat sich dem Brotbacken verschrieben und verbindet das mit pädagogischem Talent. Auf der Kalchendlalm von Roswitha Huber im salzburgischen Rauris hat er zahlreiche Kurse abgehalten. Die besten Rezepte und Geschichten versammelt das umfangreiche „Almbackbuch“. Die Anleitungen sind besonders übersichtlich, die Rezepte basieren durchwegs auf Sauerteig.



Monika Rosenfellner:
Brot von daheim.
Löwenzahn Verlag,
25,90 Euro

Die Basis von Brot ist Mehl, und das Müllerhandwerk ist bei der Niederösterreicherin Monika Rosenfellner in professionellen Händen. Sie mahlt auch besonders viele rare Mehle, etwa aus Kamut, Buchweizen oder Einkorn. In ihrem Buch erfährt man viel zu den Grundlagen des Brotbackens. Kombiniert wird dieses Wissen mit zahlreichen Rezepten, die den außergewöhnlichen Mehlen eine Bühne geben.

Brot-Bäckerin aus Leidenschaft



Die Oberösterreicherin **Helga Graef** verabschiedete sich von ihrem Job in der Wirtschaft, um sich ganz dem Brotbacken zu widmen. Manche der Kurse, die sie gibt, finden in ihrem Privathaus in Unterach am Attersee statt, wo auch die Fotos dieser Reportage entstanden sind. Helga Graef bietet Tages- oder mehrtägige Intensivkurse an. Meistens erzählt sie den müden Bäckerlehrlingen zum Tagesabschluss auch noch ein Märchen. Das Geschichtenerzählen ist ihr zweites Standbein, ein drittes sind Kräuterwanderungen. Coronabedingt bietet Helga Graef auch Live-Onlinekurse zum Mitbacken an. Mehr Infos: www.brot-und-leben.at