

Brotbacken mit Sauerteig I

mit Lutz Geißler



Inhalt

Die Grundlagen für gutes Sauerteigbrot

Lutz Geißler

Was ist gutes Brot?

Die Ausrüstung beim Brotbacken

Temperatursteuerung

Sauerteig: Die Herstellung

Sauerteig pflegen (auffrischen)

Sauerteige umzüchten

Anstellgut vermehren und aktivieren

Sauerteig haltbar machen

Resteverwertung des Anstellguts

Hefewasser

Hefewasserbrot

Baguettebrötchen mit Sauerteigpulver

Laugenbrezeln

Roggenvollkornkastenbrot



Die Grundlagen für gutes Sauerteigbrot

Du möchtest mit dem Backen von Sauerteigbrot anfangen oder es perfektionieren? Am liebsten deinen eigenen Sauerteig züchten und von Beginn an begleiten? Du willst wissen, wie du ihn pflegen, umzüchten, haltbar machen kannst und sogar Reste sinnvoll verwertest? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich!

Dieser Kurs ist der erste von zwei Sauerteig-Teilen. Teilweise baut er auch auf den Kurs „Brotbacken Basics“ auf. Wenn du also gerade erst mit dem Brotbacken beginnst oder bei grundlegenden Techniken noch unsicher bist, lohnt es sich, den ersten Grundlagenkurs ebenfalls anzusehen. Zum Thema Sauerteig bekommst du in diesem Kurs alle wissenswerten Infos, die du brauchst, um dir deinen eigenen Sauerteig zu züchten, ihn richtig aufzubewahren und damit zu arbeiten. Wenn du dann Lust auf mehr bekommst, wird es Zeit für den zweiten Teil!

Wenn du mit dem Kurs beginnst, wirst du schnell feststellen: Sauerteig ist ein sehr komplexes Thema, fast schon eine eigene Wissenschaft. Wenn du mehr über den theoretischen Zugang erfahren möchtest, lohnt sich Lutz Geißlers „Brotbackbuch Nr. 4“, das auch die Grundlage der beiden Sauerteigkurse ist. Auch findest du dort noch viele weitere Rezepte. Davon gibt's übrigens auch ganz viele auf www.ploetzblog.de – ideal, um dein im Kurs gelerntes Wissen mit praktischen Erfahrungen anzureichern.

In diesem Workbook findest du die wichtigsten Inhalte aus dem Kurs und alle gezeigten Rezepte zum Nachbacken. Viel Spaß dabei!

Danke!

Lutz Geißler

Eigentlich ist Lutz Geißler gar kein Bäcker – zumindest kein ausgebildeter. Lutz studierte Geologie und war auch als Geologe im Bergbau tätig.

Das Brotbacken war für ihn der perfekte Ausgleich zur Arbeit, was dazu führte, dass er fast täglich Brot backte und die Rezepte in seinem Plätzblog – benannt nach einer Bergbau-Romanfigur aus dem 19. Jahrhundert – festhielt.

2012 schrieb er sein erstes Brotbackbuch, da er mit dem vorhandenen Angebot unzufrieden war. Nach und nach wurde sein anfänglich privates Brotbackprojekt größer, wodurch er sich 2014 mit seiner großen Leidenschaft selbstständig machte. Seitdem verdient er seine Brötchen, indem er anderen Menschen das Brotbacken beibringt – auch hauptberuflichen Bäckern, die wieder zurück zum „alten Handwerk“ wollen.

Inzwischen hat Lutz mehrere Brotbackbücher veröffentlicht. Dabei legt er immer großen Wert darauf, dass er nicht nur erklärt, wie man gutes Brot bäckt, sondern auch, was dabei passiert und warum etwas funktioniert.



Lutz Geißler

www.ploetzblog.de

**Sauerteig ist ein
großes Ökosystem
im kleinen Glas.**

Hefewasserbrot



Zutaten & Infos



Zubereitung
30 min



Gesamtzeit
28 h

ergibt 1 Brot

138 g Hefewasser

14 g Salz

310 g Wasser, 15 °C

688 g Weizenmehl, Type 550

Rezeptsschritte

Schritt 1

Vorteig vorbereiten

Die Vorteigzutaten von Hand oder maschinell zu einem festen Teig mischen und 8–12 Stunden bei Raumtemperatur (20–22 °C) reifen lassen. Das Teigvolumen sollte sich in dieser Zeit etwa verdoppeln.

275 g Weizenmehl (Type 550)

138 g Hefewasser

Schritt 2

Hauptteig kneten

Für den Hauptteig den Vorteig, das Mehl, Wasser und Salz 5 Minuten auf niedrigster Stufe und weitere 5–8 Minuten auf zweiter Stufe zu einem glatten und dehnbaren Teig kneten (Teigtemperatur ca. 26 °C).

413 g Weizenmehl (Type 550)

310 g Wasser (15 °C)

14 g Salz

Schritt 3

Ruhen lassen

Den Teig in einer geölten Schüssel oder Teigwanne 2 1/2 Stunden bei Raumtemperatur (ca. 20–22 °C) ruhen lassen. Er sollte sich dabei fast verdoppeln. In der ersten Stunde nach 30 und 60 Minuten dehnen und falten.

Schritt 4

Weiterverarbeiten _____ Den Teig schonend auf die bemehlte Arbeitsfläche gleiten lassen und ebenso schonend länglich einrollen, sodass das Gärgas im Teig bleibt, aber dennoch eine straffe Teighaut entsteht.

Schritt 5

Ruhen lassen _____ Mit Schluss nach unten 1 Stunde bei Raumtemperatur reifen lassen. Alternativ für 8–12 Stunden bei 5 °C im Kühlschrank reifen lassen und anschließend direkt in den heißen Ofen geben.

Schritt 6

Backen & Geschafft _____ Mit Schluss nach oben bei 220 °C ca. 45 Minuten tiefbraun backen.

Workbook

mit Rezepten und Infos
für den Online-Kochkurs
mit Lutz Geißler

Kurs

Brotbacken mit Sauerteig I

Bäcker

Lutz Geißler