

Mirjam Beile



ulmer

Sauerteig- brote

aus dem

**Brotback-
automaten**

Mirjam Beile

**Sauerteig-
brote** aus dem
Brotbackautomaten

Backen mit Sauerteig - die Basics



Brotrezepte mit Sauerteig



- 8 Der Brotbackautomat
- 17 Zutaten für Brot
- 28 Brote mit Brüh-, Koch- und Quellstücken
- 30 Tauschbörse
- 32 Tipps & Tricks für gutes Gelingen
- 40 Informationen zu den Rezepten
- 44 Brote mit selbst gezüchtetem Sauerteig
- 76 Brote mit flüssigem Sauerteig
- 86 Brote mit getrocknetem Sauerteig/Sauerteigextrakt
- 90 Brote mit Backferment
- 98 Glutenfreie Sauerteigbrote

Süße Sauerteig- Brote, -Brötchen und -Kuchen



104 Süße Sauerteigbrote/-kuchen

114 Sauerteig-Brötchen

Service



122 Bezugsquellen

122 Die Autorin

123 Buchtipps für Backfans

124 Schnell nachgeschlagen

Abkürzungen

g = Gramm
ml = Milliliter
TL = Teelöffel
EL = Esslöffel
Pkg. = Päckchen



Natürlicher Genuss

Backen wir es an! Brot ist ein Kulturgut, bei dem die Qualität im Vordergrund stehen sollte. Und gerade Sauerteig trägt wesentlich zur Qualität des Brotes bei. Er ist ein Naturprodukt ohne jegliche Zusatzstoffe und macht schon bei der Zubereitung sehr viel Spaß. Zu sehen, wie er bei der Herstellung blubbert und diesen mild-säuerlichen, einzigartigen Duft zu riechen, wenn das Brot im Anschluss bäckt! Vielleicht ist es auch die Experimentierfreude, die Sauerteig so attraktiv macht. Eines ist jedoch gewiss, mit Sauerteig zu backen, ist etwas Lebendiges, das kulinarisch mit nichts anderem zu vergleichen ist. Was viele nicht wissen: Nicht nur Roggenbrote, auch Weizen- und Dinkelbrote profitieren von einem Sauerteig.

Ein verbreitetes Vorurteil gegen das Backen mit Sauerteig lautet: Es macht viel zu viel Arbeit und ist zu unsicher. Doch diese Vorurteile sind gar nicht begründet. Erstaunlicherweise ist der Umgang mit Sauerteig nicht schwieriger, als eine Backmischung anzurühren. Man verrührt Mehl mit Wasser, muss

dann dem Teig nur etwas Zeit geben, ihn auch temperaturmäßig führen – aber das war es auch schon. Das Gelingen ist lediglich eine Frage der Organisation, die Ihnen mit ein wenig Routine ganz leicht von der Hand gehen wird. Und nachdem Sie einmal vom eigenen Sauerteigbrot gekostet haben, werden Sie begeistert sein von der Natürlichkeit des Geschmacks.

In diesem Buch stelle ich Ihnen jede Menge verschiedene Sauerteig-Rezepte vor: Sauerteigbrote mal hell, dunkel, kräftig, würzig, körnig oder mild, selbst süße Brote sind möglich. Ich denke, da ist für jeden etwas dabei, mir schmecken die Brote und Brötchen auf jeden Fall alle sehr gut.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Backen mit Sauerteig und beim anschließenden Genießen.







Backen mit Sauerteig - die Basics

Der Brotbackautomat

Kein Brot schmeckt so gut wie ein frisch und selbst gebackenes, besonders weil man weiß, was drin steckt. Mit dem Brotbackautomaten ist das Backen kinderleicht und bedeutet auch keinen großen Arbeitsaufwand mehr: Einfach alle Zutaten in die Backform geben und nach etwa 3 Stunden ein frisches Brot genießen. Sie werden sehen, bald möchten Sie Ihren Brotbackautomaten nicht mehr missen. Brote selber von Hand zu backen kann recht mühsam sein. Man braucht außerdem gewisse Vorkenntnisse über Knetzeit, Teiggärung oder Teigtemperatur. Einfacher und bequemer geht's im Brotbackauto-

maten, der übernimmt für Sie all diese mühevollen Arbeiten. Rühren, Kneten, Aufgehen, Backen: Dies geschieht vollautomatisch. Das Gerät verbindet für Sie die Vorteile von selbstgebackenem Brot mit einem minimalen Arbeitsaufwand. Ein Küchenhelfer, der frisches Brot nach Ihren Wünschen „zaubert“ und außerdem noch weitere Funktionen unterstützt: Nutzen Sie ihn als Teigknetmaschine für Hefe- oder Pizzateig oder als „Gärschrank“ um Teige an einem warmen Ort gehen zu lassen. Je nach Modell können Sie sogar Marmelade oder Kompott darin kochen. Im Vergleich zum Backofen verbrauchen Brotbackautomaten weniger Strom – etwa nur ein Viertel bis die Hälfte. Kurz gesagt, der Brotbackautomat ist ein unverzichtbares Küchengerät, das Ihnen mit Sicherheit viel Freude bereiten wird.

Fertig, das Brot kann herausgenommen werden.



Vielseitiger Genuss

Mit dem Brotbackautomaten können Sie viele verschiedene Brotsorten backen: Der Vielfalt sind kaum Grenzen gesetzt. Sobald Sie die ersten Erfahrungen gesammelt haben, können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen und Ihre eigenen Brotsorten kreieren. Brotbacken mit dem Brotbackautomaten ist etwas sehr Lebendiges: Die Herstellung von selbstgemachtem Brot bringt Freude und ist ein Erfolgserlebnis. Dazu macht es unabhängig, denn Sie werden nun stets – frisches oder eingefrorenes – selbstgebackenes Brot auch an Feiertagen oder Wochenenden im Haus haben.

Welche Unterschiede gibt es?

1987 wurde das erste Gerät auf dem deutschen Markt angeboten. Zunächst gab es nur einige wenige Modelle zu erwerben, inzwischen ist das Angebot aber sehr groß. Die Preise für einen Brotbackautomaten liegen im Schnitt zwischen 30 und 200 Euro. Alle Automaten, ob günstig oder hochpreisig, haben eines gemeinsam: Sie können alle Brot und auch Sauerteigbrote backen und/oder Teige herstellen. Die Unterschiede liegen in der Kapazität (minimale bzw. maximale Mehlmenge), im Zubehör, im Gewicht des Gerätes, in der Leistung, in den Umwelteigenschaften (wie Stromverbrauch), im Design, in der Benennung der Funktionen und Programme und natürlich in der Technik. Die hochpreisigen Geräte haben eine bessere Wärmeisolierung, werden also von außen nicht zu heiß, und sie arbeiten meist leiser. Sie können nun zwischen diversen Anbietern und verschiedene Gerätevarianten wählen. Doch egal für welches Gerät Sie sich entscheiden, achten Sie darauf, dass es das GS-Zeichen für geprüfte Sicherheit sowie das CE-Zeichen trägt.

Welches Gerät soll es sein?

Es gibt mittlerweile eine sehr große Auswahl an Brotbackautomaten, und in allen können Brote, Sauerteigbrote, Kuchen und Teige zubereitet und gebacken werden. Damit Sie für Ihre persönlichen Zwecke die richtige Wahl treffen, sollten Sie vor dem Kauf ein paar Überlegungen anstellen: Wie häufig wollen Sie Ihren Brotbackautomaten nutzen? Wie viel Platz haben Sie in Ihrer Küche? Die Geräte sind nämlich zum Teil so groß wie Mikrowellen, und wenn der Brot-

backautomat immer wieder nach dem Backen weggeräumt werden muss, braucht es auch dafür Platz. Werden Sie täglich Brot backen? Oder nur ab und zu? Sind Sie single oder backen Sie für die ganze Familie? Legen Sie Wert auf Zusatzfunktionen wie beispielsweise einen automatischen Zutatenspendler, ein glutenfreies Backprogramm oder eine Marmeladenfunktion? Diese Fragen im Vorfeld zu klären, kann Ihnen die Auswahl bereits erleichtern.

Ein wichtiges Kriterium: die Kapazität

Das erste Entscheidungskriterium ist wohl die Größe bzw. Kapazität des Automaten: Manche Geräte können lediglich 500-Gramm-Brote backen, andere wiederum die doppelte oder dreifache Menge. Am flexibelsten sind Sie jedoch mit jenen Automaten, bei denen Sie die Brotgröße frei wählen können, vom 500-Gramm-Brot für Pärchen bis zum 1500-Gramm-Familienbrot. Vollkornmehle, Kerne, Nüsse oder Samen sind schwer, und so haben Sie bei Vollkornbrot schnell das Grenzgewicht erreicht. Daher sind Automaten, die mindestens 1000-Gramm-Brote verarbeiten können von Vorteil, auch wenn Sie dann nur ein 750-Gramm-Brot backen wollen. Die maximale Brotgröße ist bei den gängigen Automaten mit etwa 1800 Gramm erreicht.

Sichtfenster, Form und Anzahl der Knethaken

Ein Sichtfenster im Deckel ist hilfreich, um den Gär- bzw. Backprozess zu beobachten ohne den Deckel öffnen zu müssen. Manche Automaten haben sogar eine zuschaltbare Innenraumbeleuch-



Brotbackform mit einem Kneithaken.



Brotbackform mit zwei Kneithaken.

tung, um die Sicht zu erleichtern. Bei Geräten ohne Sichtfenster kann man den Gärprozess und den Backvorgang nur via Display kontrollieren.

Alle Brotbackautomaten sind mit einer teflonbeschichteten Backform ausgestattet, damit sich das Brot nach dem Backen gut aus der Form lösen lässt. Je nach Gerät ist diese Backform rechteckig (typische Kastenbrotform) oder quadratisch, was aber nur ästhetisch von Bedeutung ist und auf die Qualität des Brotes keinen Einfluss hat.

Ein weiterer Unterschied besteht in der Anzahl der Kneithaken. Bei Brotbackautomaten mit einem Kneithaken entsteht lediglich eines statt zwei Löcher im Brotboden. Wobei jene mit zwei Haken auch einen großen Vorteil haben: Je größer das Brot ist und je mehr Mehl benutzt wird, umso schwerer ist es, den Teig sorgfältig zu kneten – das geht mit

doppelter Kraft natürlich einfacher. Zudem ist bei diesen Geräten die Brotbackform immer rechteckig, was den Broten die typische Kastenform verleiht. Meine Erfahrung ist, dass der Brotbackautomat mit „nur“ einem Kneithaken aber für 500- bis 1200-Gramm-Brote vollkommen ausreicht, zumal man bei den Teigen immer etwas mit einem Teigschaber nachhelfen kann, damit keine Mehlreste am Rand verbleiben und der Teig gut vermischt wird.

Einige Brotbackrezepte erfordern in verschiedenen Stadien des Backvorgangs die Zugabe von Zutaten wie Nüssen, Rosinen etc., daher haben einige Automaten einen automatischen Zutatenspender: Die entsprechenden Zutaten werden vor dem Kneten in den Spender eingefüllt und zum passenden Zeitpunkt automatisch dazugegeben. Wobei die Zutatenmenge natürlich an die Größe des Spenders angepasst werden muss und ein manuelles Nachfüllen eventuell doch erforderlich ist. Außerdem ist es nur möglich, trockene Zutaten einzufüllen, da beispielsweise Schokostückchen oder eingelegte Rosinen den Zutatenspender verkleben würden, bzw. die Schokolade bis zum Zeitpunkt der Zugabe schmelzen würde. Backautomaten ohne Zutatenspender erinnern Sie mittels Piepton daran, die Zutaten von Hand in die Backform zu geben.

Wird ein Sauerteigprogramm benötigt?

Nein, denn Sie können in jedem Brotbackautomaten ein Sauerteigbrot backen. Die Backformen aller Brotbackautomaten sind antihafbeschichtet, so dass sie auch sauer Teigbeständig sind. Die Besonderheit bei echten, reinen Sauerteigbroten ist nur eine lange Rei-

fezeit, und diese können Sie manuell bedienen. Jeder Automat besitzt ein Teigprogramm, mit dem Sie den Sauerteig-Brotteig kneten lassen können. Die Ruhe-/Reifezeit bestimmen Sie dann selbst, um anschließend mit dem Programm „Backen“ das Brot zu backen. Oder Sie programmieren mit einem „Eigenprogramm“ im Voraus Ihr persönliches Vorgehen, so läuft dann alles vollautomatisch ab. Hierzu ist aber Erfahrung und Kenntnis Ihres Sauerteiges Voraussetzung, denn Sauerteigbrote lassen sich nicht exakt auf die Minute planen. Anders sieht es aus, wenn Sie mit zusätzlicher Zugabe von Hefe den Teig herstellen. Hier lässt sich mit Programmen, die 3, 4, 5 oder 6 Stunden programmierbar sind, gut arbeiten und alles kann automatisch ablaufen.

Ist die Gebrauchsanleitung verständlich?

Bevor Sie sich für ein Gerät entscheiden, werfen Sie auch einen Blick in die Gebrauchsanleitung des gewünschten Automaten: Ist sie leicht zu verstehen und benutzerfreundlich? So einfach sich Brotbackgeräte bedienen lassen, so kompliziert sind häufig ihre Gebrauchsanweisungen. Manche sind schwer nachzuvollziehen und verwirren eher. Gerade, wer noch nie mit einem Brotbackautomaten gearbeitet hat, braucht eine einleuchtende, klare Anleitung in einfachen Worten, die nicht nur alle Funktionen und Bedienschritte erklärt, sondern auch mögliche Fehlerquellen nennt. Hilfreich ist eine vorhandene Checkliste für Notfälle und Angaben zum Kundendienst bzw. Reparaturservice. Das erspart Ihnen bei einem Defekt viel Zeit.

Tipps zum Kauf

Stellen Sie beim Kauf eines Brotbackautomaten Ihre persönlichen Bedürfnisse in den Vordergrund. Vergleichen Sie auch die Angebote in Elektrogeschäften und Discountmärkten, denn größere Preisunterschiede gibt es häufig. Egal für welches Modell Sie sich dann auch entscheiden werden: Es wird das richtige für Sie sein.

Weitere Kriterien für die Auswahl

- > Die Handhabung des Automaten sollte einfach und übersichtlich sein, die Bedienteile (Folientastatur) sollten klar gekennzeichnet, übersichtlich und handlich sein. Die Programmauswahl erfolgt entweder über Sensortasten oder einfache Drucktasten.
- > Alle Backautomaten sind mit vorprogrammierten Backprogrammen ausgestattet, meist sind es sechs bis 15 verschiedene: Von Toast-, Normal- und Vollkornbrot bis hin zu schnell und glutenfrei – die Backprogramme decken in aller Regel die meisten Backwünsche ab. Findet man jedoch unter den vorhandenen Programmen nicht das für sich geeignete, so bieten sich immer die Programme „Teig“ und „Backen“ an. Einige Geräte bieten auch ein sehr praktisches „Eigenprogramm“ an, mit dem man sämtliche Phasen des Backvorgangs nach eigenen Wünschen selber programmieren kann.
- > Die meisten Geräte haben einen Stromausfallspeicher: Nach einem Stromausfall von maximal 10 bis 30 Minuten arbeitet der Automat an der Stelle des Programms weiter, an der er unterbrochen wurde.

- > Mithilfe der Zeitschaltuhr (Timer) können Sie vorprogrammieren, wann Ihr Brot fertig sein soll. Es ist eine verlockende Angelegenheit: Spät abends kommen alle Zutaten hinein, dann wird vorprogrammiert. Der Rest geht von allein und morgens können Sie bereits zum Frühstück Ihr selbstgebackenes Brot genießen. Lassen Sie jedoch den Brotbackautomaten trotz Zeitschaltuhr nicht unbeaufsichtigt: Im Falle eines Gerätebrands kann es Ärger mit der Hausratversicherung geben.

Wenn Sie nach Ihren Kriterien ein Gerät aussuchen und dem Automaten einen festen Platz in Ihrer Küche überlassen, werden Sie viel Spaß und Freude am Backen haben. Jedoch eines bleibt gewiss: Ein nützlicher und perfekter Brotbackautomat ist nicht nur Sache des Herstellers, sondern auch des Benutzers.

Wie funktioniert ein Brotbackautomat?

Brotbackautomaten faszinieren durch ihre einfache Handhabung: Da sie alle nach dem gleichen Prinzip arbeiten, ist der Programmablauf bei allen Geräten sehr ähnlich.

Einsetzen der Backform

Im Inneren des Gehäuses sitzt eine beschichtete Backform mit Kneithaken. Um die Backform einzusetzen, halten Sie diese mit beiden Händen und setzen Sie sie in die Mitte des Sockels im Backraum. Drücken Sie die Form vorsichtig nach unten, bis sie einrastet. Bei einigen Modellen wird die Form bis zum Anschlag im Uhrzeigersinn gedreht. Setzen Sie nun den oder die Kneithaken

auf die Antriebswelle, die die Kneithaken während des Gerätebetriebs bewegt. Vergewissern Sie sich anschließend, dass die Haken richtig fest sitzen.

Einfüllen der Zutaten

Alle Zutaten werden in vorgegebener Reihenfolge in die Backform gefüllt: Normalerweise werden zuerst die flüssigen Lebensmittel wie Wasser und Milch und anschließend die trockenen wie Mehl und Zucker eingefüllt (bei einigen Geräten ist es umgekehrt, schauen Sie bitte in Ihrer Gebrauchsanweisung nach). Einige Modelle haben ein extra Hefe- oder Zutatenverteilerfach, das sich zum richtigen Zeitpunkt öffnet, um die jeweilige Zutat zum Teig hinzuzugeben. Dieses müssen Sie vor dem Start dementsprechend befüllen. Alle Zutaten oder Teige, die Sie in den Brotbackautomaten geben, sollten bei Programmstart mindestens Zimmertemperatur haben. Schließen Sie zuletzt den Deckel des Gerätes.

Programmablauf

Über eine Folientastatur wählen Sie nun das gewünschte Programm, beispielsweise für Misch- oder Vollkornbrot, Weißbrot, Toastbrot oder Mehrkornbrot. Jeder Hersteller benutzt unterschiedliche Bezeichnungen für die Backprogramme, die sich aber häufig sehr ähneln. Mögliche Backprogramme sind z. B.: Normal, Toastbrot, Französisch, Weißbrot, Schnell, Kuchen, Vollkorn. Die einzelnen Programme geben vor, wie lange für das Mischen, Kneten, Aufgehen und Backen des Teigs vorgesehen ist. So beginnt z. B. das Programm „Schnell“ mit einer Knetphase von 15 Minuten, dann ruht der Teig 40 Minuten